6

EXPLICACIÓN DEL MÉTODO DE ORACIÓN MENTAL

EMO

EXPLICATION
DE LA MÉTODE
D'ORAISON.

Par Monsieur J. B. De La Salle, Instituteur des Fréres des Ecoles Chrétiennes.

PREMIERE PARTIE.



M. DCC. XXXIX.

Primera página de la «Explicación del Método de Oración Mental», edición de 1739

EXPLICACIÓN DEL MÉTODO DE ORACIÓN MENTAL

Presentación de la obra

Origen de la obra.

El título francés de esta obra es *Explication de la Méthode d'Oraison*. Conviene señalar que el término «oraison» equivale a lo que en español se llama «oración mental» o «meditación».

El Método de Oración, como tal, era, sin duda, conocido y usado por los Hermanos desde mucho antes de que Juan Bautista de La Salle escribiese esta «explicación». En efecto, se recogió, como uno de los trataditos, en la llamada «Colección Pequeña», que pudiera remontarse a 1693. Y si se recogió en dicha obrita, significa que ya existía antes, y que se enseñaba a las personas que se incorporaban a la Sociedad, durante los meses de preparación que precedían a su ministerio. En el Memorial sobre el Hábito (MH 0,0,7), que se remonta, según los indicios, a 1689 o 1690, se dice de los sujetos que se preparaban para incorporarse al Instituto: «se les forma en la oración mental y en los demás ejercicios de piedad».

¿Esa formación a la oración mental significa que el santo Fundador había ya preparado, para esas fechas, el esquema de las tres partes y ventiún actos que forman el Método de Oración, y que los jóvenes y los Hermanos lo utilizaban? Parece que así ocurría, en efecto, pues en el Directorio para dar cuenta de conciencia, recogido ya en la Colección de 1711, el Hermano debe indicar «cómo se ocupa en la oración mental; si se hacen los actos de la preparación...» (CT 8,2,14). Es una clara alusión a que el Método de Oración estaba en uso. Y en la misma Colección, en las «Reflexiones que deben hacer los Hermanos de vez en cuando, y sobre todo durante el Retiro», también se hace referencia a la oración mental, y concretamente al cuerpo de la oración, formado por reflexiones y por afectos (CT 16,3,6), a las resoluciones que se han de tomar (CT 16,3,7) y a la revisión final (CT 16,3,8).

Tal vez Juan Bautista de La Salle pensó repetidamente en la conveniencia de explicar por escrito dicho método, tan esquemático, para uso de los Hermanos y de los nuevos miembros de la Sociedad. Pero no le resultaría fácil realizarlo, debido a las numerosas cuestiones cotidianas que surgían, y a la necesidad urgente de elaborar otras obras para uso de las escuelas, tanto de los maestros como de los escolares.

Pero al fin encontró tiempo para elaborar esta «explicación», y parece que fue hacia el final de su vida. El Hermano Saturnino Gallego sitúa esta redacción en los meses que pasó en el Seminario de San Nicolás de Chardonnet, en París, una vez liberado del cargo de Superior, y mientras gestionaba las cuestiones legales del legado de Rogier, es decir, entre octubre de 1717 y marzo de 1718.

Blain (2B 164, 287) nos dice que en los últimos meses de su vida, en San Yon, Juan Bautista explicaba el Método de Oración a los novicios sirviéndose de su manuscrito. Sabemos que al regresar de París a Ruán estuvo en el Noviciado de San Yon, y esto significaría que desde marzo de 1718, y mientras se lo permitió la salud, explicó a los novicios el Método de Oración; según dice Blain, se serviría de su manuscrito. Si el biógrafo lo afirma así, es de suponer que él mismo conoció ese manuscrito y que lo utilizó, aunque no hizo ninguna citación del mismo.

Ediciones francesas de la obra.

El libro se publicó por primera vez en 1739, cumpliendo un deseo del Capítulo General de 1734. Fue la última obra de La Salle que apareció impresa.
En la portada se indica el autor: «el señor J. B. De La Salle, fundador de los Hermanos de las Escuelas Cristianas». El lugar de impresión fue, muy probablemente, Ruán; pero no se indica ni el lugar de la impresión ni el librero. El libro tiene 130 páginas y no lleva ninguna introducción.

En la edición se advierten numerosos descuidos, algunos de los cuales se pueden atribuir al manuscrito mismo, como la falta de subtítulos y la adecuada separación de las secciones y apartados. Otros, en cambio, parecen debidos a la impresión, como el haberse saltado texto del original (que hubo de ser añadido en una hoja pegada e impresa con caracteres más pequeños), o haber incurrido en alguna repetición de frases.

La segunda edición apareció en Langres (Bournot), en 1816, y no corrigió las deficiencias de la primera. La tercera edición se hizo en 1853, en París, y no respetó fielmente el texto de la primera edición. Las ediciones cuarta y quinta (París, 1890 y 1898) volvieron al texto de la edición príncipe, pero mejorándolo con subtítulos.

En 1957, el Hermano Emile Lett publicó una edición crítica de la obra (París, Ligel, 250 pp.), con muchos datos de interés, pero sin estudiar las citaciones bíblicas o de autores.

Finalmente, en 1963, el *Cahier Lasallien n.º 14* publicó una reproducción anastática de la edición de 1739.

Este es el texto recogido en las *Obras Completas* en francés (Roma, 1993), pero en él se han corregido, sin embargo, los errores evidentes. En cuanto a las numerosas citaciones bíblicas, se han señalado prácticamente todas, a pesar de que muchas se repiten varias veces, y se han dado a pie de página. Es una mejora que respeta el texto original, pues no modifica nada, y resulta muy útil para los usuarios de las *Obras Completas.*
Además ha establecido la numeración de los párrafos, como se ha hecho con todos los escritos del santo Fundador, para facilitar las referencias.

En 1989, el *Cahier Lasallien n.º 50* ofrecía el estudio de los Hermanos Miguel Campos y Michel Sauvage sobre esta obra del Fundador, que presentaba el texto de 1739.

Ediciones en español.

La primera traducción de este libro en español apareció en 1906, publicada en Miranda de Ebro. Fue labor de un equipo anónimo de Hermanos.

La segunda edición apareció en Madrid, en 1928. Fue una reimpresión sin cambios de la edición anterior.

La tercera edición apareció en Madrid, en 1950, preparada por el Hermano Claudio Gabriel, que revisó y corrigió la traducción anterior. Lleva la indicación «Traducida de la edición francesa de 1890, conforme a la de 1739».

Nueva edición de la obra es la publicada por el Hermano Saturnino Gallego en el volumen segundo (pp. 193 a 278) de su *Vida y Pensamiento de San Juan Bautista de La Salle*, BAC, Madrid, 1986. Según se indica en la presentación, reproduce el texto de la edición de 1739, para ello revisa la traducción de 1950, y añade por su cuenta subtítulos, convenientemente señalados con asteriscos. Además hace una división del texto en 122 artículos, que han facilitado las citaciones y referencias hasta la aparición de las *Obras Completas* en francés.

Para la presente edición, las *Obras Completas* en español, se ha revisado de nuevo la traducción, para respetar lo más posible el texto original francés. Se ha seguido el texto de la edición príncipe de 1739, tal como se ha reproducido en las *Obras Completas* en francés. También se ha adoptado la nueva numeración de párrafos, para igualar las referencias de todas las obras. Igualmente, se han recogido, a pie de página, las citaciones bíblicas siguiendo el texto francés de las *Oeuvres Complètes*, pero señalando el número de la nota con numeración seguida, e indicando la referencia del párrafo a que corresponde en el texto.

En la edición príncipe se advierten algunas omisiones de subtítulos correspondientes a párrafos, y otros que fueron situados de manera inadecuada, o dentro de una numeración incompleta de los mismos. La edición francesa de *Oeuvres Complètes* ha subsanado estas deficiencias, y también se hace en la presente edición. Todas las variantes van indicadas con corchetes, y a veces con corchetes en itálica, según el caso; y cuando es necesario, se indica mediante breve explicación, también entre corchetes.

EXPLICACIÓN DEL MÉTODO DE ORACIÓN MENTAL

EMO

Explicación del Método de Oración Mental

EMO 1

Capítulo 1
[De la oración mental en general y de la disposición del alma para la oración]

EMO 1,1 La oración mental es una ocupación interior, esto es, una aplicación del alma a Dios.

EMO 1,2 1. Se la llama así para distinguirla de la oración vocal, que es, en parte, una ocupación del cuerpo, puesto que se realiza con la boca, tanto como debe hacerse por la mente, que ha de aplicarse a ella.

EMO 1,3 2. Se la llama interior porque no es tan sólo una ocupación de la mente, sino que lo es de todas las potencias del alma; y porque, para ser del todo pura y sólida, se ha de practicar en el fondo del alma, es decir, en la parte más íntima del alma.

EMO 1,4 Puesto que si se realizara simplemente en el entendimiento o en la superficie del corazón, estaría fácilmente expuesta a muchas distracciones humanas y sensibles, que estorbarían el fruto de ella; y si esta ocupación de la mente no hubiera penetrado el alma, no sería sino pasajera y, por consiguiente, dejaría al alma en la sequedad y vacío de Dios.

EMO 1,5 Llámase a la oración mental una ocupación interior, porque en ella se ocupa el alma en lo que le es propio en esta vida, esto es, en *conocer a Dios y amarlo*[1], y emplear todos los medios necesarios para conseguir estos dos fines.

EMO 1,6 Pero la principal ocupación del alma, en la oración mental verdaderamente interior, es llenarse de Dios[2] y unirse interiormente a Él; lo cual es para ella una especie de aprendizaje y un goce anticipado, por medio de la fe viva, de lo que debe hacer realmente durante toda la eternidad. Por este motivo se dice de esta oración mental que es aplicación del alma a Dios.

EMO 1,7 La oración consta de tres partes. La primera, es la disposición del alma para la oración, llamada propiamente recogimiento. La segunda parte es la aplicación al asunto de la oración. La tercera parte es la acción de gracias al final de la oración.

EMO 1,8 Se dice que la primera parte es la disposición del alma para la oración, porque estando la mente de los hombres, ocupada ordinariamente, casi todo el día, en cosas de suyo exteriores y sensibles, sale por este medio, en cierto modo, fuera de sí misma, y se contagia, por poco que sea, de las cualidades que tienen las cosas a las que se aplica.

EMO 1,5: [1] Cf. Jn 17,3; Lc 10,27-28. – **EMO 1,6**: [2] Ef 3,19.

EMO 1,9 Esto hace que cuando se quiere aplicarla a la oración mental hay que principiar por retirarla completamente de la aplicación a las cosas exteriores y sensibles, y no aplicarla sino a las cosas espirituales e interiores.

Por ello se comienza aplicándose en ella a la presencia de Dios, y los actos de la primera parte, mientras duran, sirven para mantener y ocupar siempre en ella la mente.

EMO 1,10 Así es como esta primera parte dispone a la oración mental, en cuanto la aplicación a la presencia de Dios, a la cual se ha aplicado uno inicialmente, y que es mantenida siempre en la mente por los actos de la primera parte, aparta al espíritu de las cosas exteriores, para no ocuparlo sino en el objeto cuya aplicación es la única capaz de retener el espíritu dentro de sí mismo y de hacerlo, por lo tanto, interior.

EMO 1,11 Pues la aplicación a Dios tiene de peculiar que, en la medida que ocupa la mente, en la misma rechaza de ella la aplicación a las criaturas; pues es incompatible con la aplicación a las cosas exteriores y sensibles, ya que ***Dios es espiritual*** [3], y tampoco puede avenirse con la aplicación a las criaturas espirituales, porque Dios se halla infinitamente por encima de las cosas creadas, por muy desprendidas que estén de la materia y por muy perfectas que sean.

Y, como consecuencia necesaria, cuanto más se aplica un alma a Dios, tanto más se desprende de la ocupación a las criaturas; y, por consiguiente, del apego y afecto que les tenía; pues igual que lo uno produce lo otro, también la privación de lo uno en un alma causa necesariamente la privación de lo otro.

EMO 1,12 Y así es como insensiblemente, al llenarse el alma de Dios [4], se desprende de las criaturas, y llega a ser lo que se llama interior, por la desocupación y el desprendimiento de las cosas sensibles y exteriores.

EMO 1,13 Y también por esta razón se llama recogimiento a la primera parte de la oración mental, porque sirve para desocupar la mente de las cosas exteriores, y para hacerla volver y mantenerla dentro de sí, y por consiguiente, para recoger el alma por medio de la aplicación a Dios y a las cosas puramente interiores.

EMO 2

Capítulo 2 *[en EMO 2,17]*

Explicación de la manera de ponerse en la presencia de Dios

EMO 2,14 Lo primero, pues, que debe hacerse en la oración, es penetrarse interiormente de la presencia de Dios; lo cual ha de hacerse siempre por un sentimiento de fe, fundado en algún pasaje de la Sagrada Escritura.

EMO 2,15 Se puede considerar a Dios presente de tres modos distintos: primero, en el lugar en que nos hallamos; segundo, en nosotros mismos; tercero, en la iglesia.

EMO 2,16 Cada una de estas tres maneras de considerar a Dios presente puede dividirse en otras dos maneras.

Pues se puede considerar a Dios en el lugar en que uno está:

EMO 2,16,1 primero, porque está en todas partes [5];

EMO 1,11: [3] Cf Jn 4,24. – **EMO 1,12**: [4] Cf. Ef 3,19. – **EMO 2,16,1**: [5] Cf. Sal 139, 7-10.

EMO 2,16,2 segundo, *porque en cualquier lugar donde estén reunidas dos o tres personas en nombre de Nuestro Señor, hállase en medio de ellas* [6].

Puede considerarse a Dios presente en sí mismo de dos maneras: primero, *como estando en nosotros para hacernos subsistir* [7]; segundo, *como estando en nosotros por su gracia y por su Espíritu* [8].

Se puede, en fin, considerar a Dios presente en la iglesia: primeramente, porque *es la casa de Dios* [9]; segundo, porque Cristo Nuestro Señor está allí presente en el Santísimo Sacramento del Altar.

EMO 2,17 **[§ 1]**

[Primer modo de ponerse en la santa presencia de Dios en el lugar donde uno está, considerando a Dios presente en todas partes.]

Primero, se puede fácilmente considerar a Dios presente en el lugar donde uno está, penetrándose interiormente del sentimiento de David, en el salmo 138: *¿Adónde iré, oh Señor, que me aleje de tu espíritu? ¿Y adónde huiré que me aparte de tu presencia? Si subo al cielo, allí estás Tú; si bajo al abismo, allí te encuentro. Si fuere a posar en el último extremo del mar, allá igualmente me conducirá tu mano, y me hallaré bajo el poder de tu diestra* [10]. De donde fácilmente se colige que David nos quiere dar a entender en ese pasaje, que *a cualquier parte que vayamos, por apartada y oculta que esté a los ojos de los hombres, allí se encuentra siempre a Dios, y que es imposible huir de su presencia*.

EMO 2,18 Esto mismo ha de considerar cada cual, sobre todo cuando se halla tentado de ofender a Dios, fijándose en lo que decía Susana cuando fue solicitada por los dos ancianos: *Mejor es para mí caer en vuestras manos sin ofender a Dios, que pecar en la presencia de mi Dios* [11]; y diciéndose a sí mismo, como aquella santa mujer: *Más vale para mí ser tentado y atormentado por el demonio, que pecar en la presencia de mi Dios, puesto que en ningún lugar me puedo esconder a sus ojos* [12].

EMO 2,19 El modo de ponerse en la presencia de Dios considerándolo presente en el lugar en que estamos, puede producir en nosotros tres frutos principales:

EMO 2,20 El primero es mantenernos fácilmente en el recogimiento y atención a la presencia de Dios, *sea que andemos o que estemos quietos en algún lugar* [13], aun en los de más distracción.

EMO 2,21 El segundo es impedirnos el ofender a Dios cuando estamos tentados o nos hallamos en alguna ocasión de caer en pecado, pues si es cierto que nos avergonzaríamos de decir alguna palabra o de hacer alguna acción que pudiese ofender a alguna persona digna de nuestro respeto, con cuánta más razón debemos *temer ofender a Dios en su presencia* [14], siendo, como es, tan grande su bondad y su amor para con nosotros.

EMO 2,22 El tercer fruto es inspirarnos confianza en Dios, pues el pensamiento de que estamos en su divina presencia en el mismo lugar en que entonces nos

EMO 2,16,2: [6] Cf. Mt 18,20. – [7] Cf. Hch 17,28. – [8] Cf. 1Co 6,19. – [9] Cf. Sal 93,5. – **EMO 2,17**: [10] Cf. Sal 139, 7-10. – **EMO 2,18**: [11] Cf. Dn 13,23. – [12] Cf. Sal 139,7. – **EMO 2,20**: [13] Cf. Sal 139,3. – **EMO 2,21**: [14] Cf. Dn 13,23.

encontramos, nos sostendrá contra las tentaciones y nos librará de ellas. *Mis ojos,* decía David en el salmo 24, *están siempre vueltos al Señor para que impida que mis pies caigan en la trampa* [15]. *Si anduviere,* dice en el salmo 22, *en medio de las sombras de la muerte,* esto es del pecado, que da la muerte al alma, *no temeré ningún mal, oh Dios mío, porque Vos estáis conmigo* [16]. *Procuré tener siempre al Señor delante de mí*, dice en el salmo 15, *como quien está a mi lado para que no vacile* [17].

EMO 2,23 Conforme a esta manera de ponerse en la presencia de Dios, uno se puede ejercitar así:

EMO 2,23,1 ¡Cuán dichoso soy, oh Dios mío, *de teneros siempre presente* [18], *en cualquier lugar adonde vaya, o en que esté!* [19]

EMO 2,23,2 Si mi sensibilidad siente desagrado por algún lugar, ¿podría mi espíritu disgustarse en él, *ya que, estando Vos presente allí, puedo de continuo pensar en Vos?* [20]

EMO 2,23,3 El *estar siempre con Vos* [21] y *poder pensar siempre en Vos* [22] es como una anticipación de la dicha del cielo.

EMO 2,23,4 Os suplico, oh Dios mío, me concedáis esa gracia, y *no permitáis que yo haga nada que os desagrade* [23], pues *no puedo prescindir de Vos para hacer bien alguno* [24].

EMO 2,23,5 Mantened mi entendimiento tan recogido y con tanta atención en Vos, que nada exterior pueda distraerle.

EMO 2,24 **§ 2 *[§ 1]***

Segundo modo de ponerse en la santa presencia de Dios en el lugar en que uno está, considerando a Nuestro Señor presente en medio de los que están reunidos en su nombre.

Se puede considerar a Dios presente en el lugar en que se está, porque Nuestro Señor dice en el Evangelio de San Mateo, capítulo 18, que *cuantas veces dos o tres personas están reunidas en su nombre, Él está en medio de ellas* [25].

EMO 2,25 ¿No es una gran dicha el que, cuando uno está *reunido con sus Hermanos*, ya para hacer oración, ya para cualquier otro ejercicio, pueda tener la seguridad de estar en compañía de Nuestro Señor, y que Él *está en medio de los Hermanos*?

EMO 2,26 *Está en medio de ellos* [26] *para darles su santo Espíritu, y para dirigirlos por él en todos sus actos y toda su conducta* [27].

EMO 2,27 *Está en medio de ellos para unirlos*, cumpliendo por sí mismo lo que pidió por ellos a su Padre antes de su muerte con estas palabras de san Juan, capítulo 17: *Haz que todos sean una misma cosa en nosotros como tú, Padre, y yo somos uno* [28]; *y para que sean consumados en la unidad* [29]; es decir, que todos sean de tal modo uno y *estén tan unidos entre sí, al no tener más que un mismo Espíritu, que es el Espíritu de Dios, que jamás puedan desunirse* [30].

EMO 2,22: [15] Cf. Sal 25,15. – [16] Cf. Sal 23,4. – [17] Cf. Sal 16,8. – **EMO 2,23,1**: [18] Cf. Sal 16,8. – [19] Cf. Sal 139,7-8. – **EMO 2,23,2**: [20] Cf. Sal 16,8. – **EMO 2,23,3**: [21] Cf. Sal 23,4. – [22] Cf. Sal 16,8. – **EMO 2,23,4**: [23] Cf. Sal 25,15. – [24] Cf. Jn 15,5. – **EMO 2,24**: [25] Cf. Mt 18,20. – **EMO 2,26**: [26] Cf. Jn 20,19-22. – [27] Cf. Rm 8,14; Gal 5,25. – **EMO 2,27**: [28] Cf. Jn 17,21. – [29] Cf. Jn 17,23. – [30] Cf. Ef 4,3-6.

EMO 2,28 *Jesucristo está en medio de los Hermanos* en sus ejercicios para darles el espíritu de su estado, y para mantenerlos y afianzarlos en la posesión de ese espíritu, que es para ellos el principio y la consolidación de su salvación, si lo poseen siempre sólidamente y sin alteración.

EMO 2,29 *Jesucristo está en medio de los Hermanos* para enseñarles *las verdades y las máximas del Evangelio*[31]; para impregnar íntimamente con ellas su corazón, y para inspirarles que hagan de ellas la regla de su conducta; para hacérselas comprender, y para darles a conocer cómo han de ponerlas en práctica del modo más acepto a Dios y más conforme con su estado.

EMO 2,30 *Jesucristo está en medio de los Hermanos* para moverlos a que hagan uniforme en su sociedad la práctica de las mismas máximas del Evangelio, a fin de que conserven siempre entre sí entera y perfecta unión.

EMO 2,31 *Jesucristo está en medio de los Hermanos* en sus ejercicios a fin de que, estando todas sus acciones dirigidas a Cristo como a su centro, *sean uno en Él*[32] por la unión que estas acciones tengan con Jesucristo, *que opera en ellos y por ellos*[33].

EMO 2,32 *Jesucristo está en medio de los Hermanos* en sus ejercicios para darles acabamiento y perfección; pues Cristo es, respecto de ellos, como el sol, que no sólo comunica a las plantas la virtud de producir, sino que da también a sus frutos la bondad y perfección, que es mayor o menor según estén más o menos expuestos a los rayos del sol. Así es como los Hermanos hacen sus ejercicios y las acciones propias de su estado con mayor o menor perfección, en proporción de la mayor o menor relación, conformidad y unión con Jesucristo.

EMO 2,33 El modo de ponerse en la presencia de Dios considerando a *Jesucristo en medio de nosotros*, puede producir tres diferentes frutos:

EMO 2,34 El primero es que todas nuestras acciones se refieran a Jesucristo, y tiendan a Él, como a su centro, y saquen toda su virtud de Él, *como los sarmientos sacan su savia de la cepa*[34]; de modo que haya un movimiento continuo de nuestras acciones a Jesucristo y de Jesucristo a nosotros, puesto que *Él es quien les da el Espíritu de vida*[35].

EMO 2,35 El segundo fruto es hacernos contraer estrecha unión con Jesucristo, *que vive en nosotros y en quien nosotros vivimos*[36], como lo dice admirablemente el apóstol san Pablo; y éste es el motivo por el cual *no podemos hacer nada sin Jesús*, como Él mismo lo dice, sino que *Jesucristo es quien obra todo en nosotros, porque permanece en nosotros y nosotros permanecemos en Él;* lo cual hace, según dice, *que produzcamos mucho fruto*[37].

EMO 2,36 El tercer fruto de esta manera de considerar a *Jesucristo entre nosotros es que derrama en nosotros su Espíritu*[38], según lo dice por uno de sus profetas; y *este Espíritu de verdad*[39], según Él dice, *el mundo no lo puede recibir, porque no lo conoce*[40]. Es este mismo Espíritu Santo *quien anima nuestras acciones y es en ellas un Espíritu de vida*[41], y hace que no sean en nosotros acciones muertas, no sólo en cuanto acciones cristianas, sino también en cuanto acciones propias de nuestro estado y de nuestra perfección, que piden una perfección particular en ellas.

EMO 2,29: [31] Cf. Jn 14,26. – **EMO 2,31**: [32] Cf. Jn 17,21. – [33] Cf. Ga 5,25; 2,20. – **EMO 2,34**: [34] Cf. Jn 15,5. – [35] Cf. Ga 5,25.– **EMO 2,35**: [36] Cf. Ga 2,20. – [37] Cf. Jn 15,5. – **EMO 2,36**: [38] Cf. Jl 2,28. – [39] Cf. Hch 2,17. – [40] Cf. Jn 14,17. – [41] Cf. Ga 5,25.

EMO 2,37 Según esta manera de ponerse en la presencia de Dios, se puede uno ejercitar del modo siguiente:

EMO 2,37,1 ¡Qué dicha la mía, oh Dios mío, por hacer oración con mis amados Hermanos, puesto que, según vuestras palabras, tenemos la ventaja de teneros en medio de nosotros [42]!

EMO 2,37,2 Estáis presente, oh Jesús mío, para derramar vuestro Espíritu sobre nosotros [43], según lo decís por vuestro Profeta, como lo derramasteis sobre vuestros apóstoles y primeros discípulos, cuando estaban reunidos [44] y perseveraban en la oración [45], en íntima unión de espíritu y de corazón [46] en el Cenáculo [47].

EMO 2,37,3 Concededme también, por vuestra presencia en medio de nosotros reunidos para orar [48], la gracia de tener íntima unión de espíritu y de corazón con mis Hermanos [49], y la de entrar en las mismas disposiciones en que estaban los santos spóstoles en el Cenáculo [50],

EMO 2,37,4 para que, habiendo recibido vuestro divino Espíritu, según la plenitud que me habéis destinado, me deje dirigir por Él [51] para cumplir los deberes de mi estado y me haga participar de vuestro celo en la instrucción de los que os dignéis confiar a mis cuidados.

EMO 2,38 Pueden hacerse reflexiones como éstas, respecto a los demás fines y frutos de este modo de ponerse en la presencia de Dios, considerando a Jesucristo en medio de nosotros reunidos para hacer oración [52].

EMO 2,39 **§ 3 *[§ 2]***

Del primer modo de considerar a Dios presente en nosotros mismos: en cuanto no subsistimos sino en Dios.

Se puede considerar a Dios presente en nosotros porque *está presente para hacernos subsistir*, según lo dice san Pablo en los Hechos de los Apóstoles, cap. 17, 28, con estas palabras: *Dios no está lejos de cada uno de nosotros, porque en Él vivimos y nos movemos y somos* [53].

EMO 2,40 *En efecto, no tenemos el ser, el movimiento y la vida*, sino porque Dios está en nosotros, que nos lo comunica, e incluso está para comunicárnoslo; de modo que si Dios cesara un momento de estar en nosotros y de darnos el ser, al punto volveríamos a la nada.

EMO 2,41 ¡Qué gracia, pues, nos concede Dios con hacer por sí mismo y por su residencia en nosotros, que seamos lo que somos! Por este motivo dice el mismo San Pablo que *somos linaje de Dios* [54], y san León, *que hemos sido hechos participantes de la divinidad.*

EMO 2,42 Esta idea debe hacernos entender y deducir al mismo tiempo que, puesto que *somos linaje de Dios* [55], y no vivimos sino *porque Él nos anima con su propia vida, hemos de demostrar con nuestra conducta* [56] que, efectivamente, *vivimos*

EMO 2,37,1: [42] Cf. Mt 18,20. – **EMO 2,37,2**: [43] Cf. Jl 3,1-5. – [44] Cf Hch 2,1-3. – [45] Cf. Hch 1,14. – [46] Cf. Hch 4,32. – [47] Cf. Hch 1,3. – **EMO 2,37,3**: [48] Cf. Mt 18,20. – [49] Cf. Hch 4,32. – [50] Cf. Hch 1,12-14. – **EMO 2,37,4**: [51] Cf. Ef 1, 1-23; 3,19: Col. 2,10; Gal 5,25; Rm 8,14. – **EMO 2,38**: [52] Cf. Mt 18,20; Hch 1,14. – **EMO 2,39**: [53] Cf. Hch 17,28. – **EMO 2,41**: [54] Cf. Hch 17,28. – **EMO 2,42**: [55] Cf. Hch 17,28. – [56] Cf. Rm 8, 1-14; Ga 5,13-25.

de la vida de Dios; que tenemos ***sólo pensamientos que nos llenan de Dios y de bajos sentimientos hacia todas las cosas de este mundo*** [57], según lo que son en lo exterior; y que si hacemos algún aprecio de ellas, debe ser sólo por lo que son en Dios, penetrados, como debemos estar, de que Dios es todo en todas las cosas; y de que todas las cosas son nada, salvo en cuanto Dios reside en ellas y están penetradas de Dios [58].

EMO 2,43 De donde resulta que injuriamos a Dios, que mora en nosotros, cuando hacemos algo que le disgusta, o cuando nos servimos de nuestros sentidos para un mal uso, o cuando tratamos de contentarnos a nosotros mismos en vez de contentar a Dios, el único en quien debemos hallar todo nuestro gusto y nuestra completa satisfacción, ya que se digna complacer y llenarse de satisfacción al sostenernos y conservarnos el ser, por su residencia actual y continua en nosotros.

EMO 2,44 El modo de ponernos en la presencia de Dios considerándolo en nosotros mismos en cuanto nos hace subsistir, puede producir en nosotros tres frutos principales:

EMO 2,45 El primero es atender las necesidades del cuerpo con la mira de hacer que Dios viva en nosotros, ***de vivir de su vida y de vivir por Él*** [59].

EMO 2,46 El segundo es no servirnos para ofenderle del ***movimiento que nos da*** [60] y que Él tiene continuamente en nosotros; ni de las acciones que hace en nosotros y con nosotros, y que nosotros realizamos por Él.

EMO 2,47 El tercero es suplicarle a menudo que nos aniquile antes de permitir que tengamos o que haya en nosotros algún movimiento o alguna acción que no sea para ***cumplir los designios que tiene sobre nosotros y para hacer su santa voluntad*** [61].

EMO 2,48 En este modo de ponerse en la presencia de Dios, puede uno ocuparse de la siguiente manera:

EMO 2,48,1 Vos estáis en mí, Dios mío, y en todas las criaturas; ***todas ellas subsisten sólo por Vos, y porque Vos residís en ellas*** [62].

EMO 2,48,2 Haced, pues, que me sirva de todos mis miembros y de todo mi ser, y que use de todas las demás criaturas, sólo para vuestro servicio.

EMO 2,48,3 ¿Sería realmente posible, Dios mío, que sabiendo que moráis en mí ***para hacerme subsistir***, me sirviera ***del ser y del movimiento que me dais*** [63] para ofenderos? ¡Posible, Dios mío, que Vos obraseis en mí, y yo obrase contra Vos; y me sirviese de la acción que hacéis en mí y conmigo contra Vos mismo!

EMO 2,48,4 Destruid primero lo que hay de ser en mí, dejando de residir en mí y de obrar conmigo, antes que tolerar que yo cometa el menor pecado.

EMO 2,49 ***O de otro modo:***

EMO 2,49,1 Oh Dios mío, ¡cuánta confianza y apoyo en Vos ha de darme vuestra morada en mí! ***Si camino,*** dice el Profeta Rey, ***no temeré ningún mal, porque Tú estás conmigo*** [64].

[57] Cf. Col 3,1-2. – [58] Cf. Sb 11,21-12,1. – **EMO 2,45**: [59] Cf. Ga 2,20. – **EMO 2,46**: [60] Cf. Hch 17,28. – **EMO 2,47**: [61] Cf. Sal 119,1-176. **EMO 2,48,1**: [62] Cf. Sb 11,21-21,1. – **EMO 2,48,3**: [63] Cf. Hch 17,28. – **EMO 2,49,1**: [64] Cf. Sal 23,4; 138,7.

Él será, dice en otra parte, *quien desviará mis pies, para evitar el lazo que les habían tendido* [65]. *Él es,* dice además, *quien enseñará a mis manos y a mis dedos a hacer la guerra y a combatir cuando fuere necesario* [66].

EMO 2,49,2 Eso es lo que me ha de inspirar, oh Dios mío, vuestra presencia y vuestra continua residencia en mis miembros: *hacer la guerra* al pecado y *combatir* [67] contra el demonio, por medio de mis sentidos y con *el movimiento que en ellos me dais* [68].

EMO 2,50 ***O bien:***

EMO 2,50,1 ¡Cuán movido he de estar a pensar en Vos, oh Dios mío, *teniéndoos siempre conmigo y en mí* [69], *y no pudiendo hacer nada sino con Vos!* [70]

EMO 2,50,2 Todos mis pasos han de ser otros tantos movimientos que me impulsen a *levantar mi espíritu* [71] hacia Vos; y todos los movimientos de mi corazón son otros tantos toques que le dais para amonestarlo a que sea todo vuestro.

EMO 2,50,3 Dad a mi espíritu esos sentimientos, y a mi corazón esos movimientos, para que el uno se ocupe siempre en *pensar en Vos* [72], y el otro se incline sólo a amaros, etc.

EMO 2,51 **§ 4 *[§ 3]***

Segundo modo de considerar a Dios presente en nosotros mismos: por su gracia y por su Espíritu.

Puede considerarse a Dios presente en nosotros porque lo está por su gracia y por su Espíritu, según lo que dice Nuestro Señor, en San Lucas, cap. 17, *que el reino de Dios está dentro de nosotros* [73]; pues por su Espíritu Santo reina Dios en nosotros; y también por la inhabitación de la Santísima Trinidad en nosotros, según lo que dice el mismo Jesucristo, en San Juan, cap. 14, 23: *El que me ama guardará mi palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él y haremos mansión en él* [74].

EMO 2,52 ¿No es la cosa más provechosa de que podamos gozar en este mundo, el tener a Dios residiendo en nosotros y que reine en forma absoluta, como un rey en sus dominios, y con entera dependencia por nuestra parte?

EMO 2,53 Por ese medio regula Dios todos nuestros movimientos interiores según su beneplácito [75], refrena todas nuestras pasiones, y se enseñorea de tal modo de nuestros sentidos, que no tienden hacia los objetos que les son propios, sino en cuanto lo requiere la necesidad [76].

EMO 2,54 Aún más: el ser Dios dueño de nuestro corazón por la aplicación interior que nos proporciona con su residencia en nosotros, hace que al no manifestarse externamente nada de lo que hay en nuestro interior, todo nuestro exterior quede en una especie de suspensión; por lo que nuestros sentidos, a causa de la continuidad de nuestra aplicación interior, llegan a no tener casi operación; pues los movimientos vitales que los animan quedan retenidos en nuestro interior. Y como todo nuestro interior está muy atento a la presencia de Dios y

[65] Cf. Sal 25,15. – [66] Cf. Sal 144,1; 18,35.– **EMO 2,49,2**: [67] Cf. Sal 144,1; 18,35. – [68] Cf. Hch 17,28. – **EMO 2,50,1**: [69] Cf. Sal 16,8. – [70] Cf. Jn 15,5. – **EMO 2,50,2**: [71] Cf. Sal 25,1. – **EMO 2,50,3**: [72] Cf. Sal 16,8.– **EMO 2,51**: [73] Cf. Lc 17,21. – [74] Cf. Jn 14,23. – **EMO 2,53**: [75] Cf. Ef 1,5. – [76] Cf. Rm 8,1-14; Gal 5,13-25; Col 3,1-2.

a su residencia en nosotros, nuestra alma descuida y llega incluso a despreciar todo lo exterior, y a importarle sólo lo que pasa en su interior. Así logra que Dios reine plenamente en ella, según lo que dice el autor de la *Imitación* en el primer capítulo del libro segundo: *Aprende a menospreciar las cosas exteriores y a darte a las interiores, y verás que viene a tu interior el reino de Dios* [77].

EMO 2,55 Al reinar así Dios en un alma, tiene ésta el honor, dice san Pablo (II Co 6, 17), de ser el templo de Dios. *Sois,* dice, *el templo de Dios vivo, como dice Él mismo: yo moraré en ellos, y andaré entre ellos, y seré su Dios, y ellos serán mi pueblo* [78].

EMO 2,56 El propio cuerpo que esa alma anima, según expresión del mismo san Pablo (I Co 7, 19), llega a ser el templo del Espíritu Santo: *¿No sabéis,* dice, *que vuestros miembros son templo del Espíritu Santo, que habita en vosotros, el cual habéis recibido de Dios, y que de este modo ya no os pertenecéis?* [79]

EMO 2,57 *Lo cual sucede efectivamente, puesto que todo el hombre, el alma y el cuerpo, son de Dios; porque son, como dice el mismo santo en dicha epístola (cap. 3, 16), el templo de Dios, y la morada del Espíritu Santo: ¿No sabéis,* añade, *que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?* [80]

EMO 2,58 Débese, pues, tener gran cuidado en no profanar este templo, ni destruirlo, desterrando a Dios y a su Espíritu Santo de nuestro corazón, *porque si alguno,* dice el mismo san Pablo (vers. 17 del mismo cap. 3), *destruyera el templo de Dios, Dios le destruirá, porque el templo de Dios, que sois vosotros, santo es* [81].

EMO 2,59 Esta idea de que *somos templo de Dios y del Espíritu Santo* debe impulsarnos vivamente a pensar que estamos obligados a *vivir con gran santidad* [82], y que no sólo debemos *abstenernos de manchar nuestra alma con ningún vicio* [83], sino que además estamos obligados a cuidar de un modo muy particular de adornarla con toda clase de virtudes, porque el Espíritu Santo no se complace sino en las almas que las poseen. Por eso decía santa Lucía que los cuerpos castos son templos del Espíritu Santo.

EMO 2,60 Dios, *que se complace en esas almas* [84], gusta de *enseñarles los caminos por donde quiere que vayan* [85] para ser del todo suyas, y, como dice san Pablo, *por medio de su Espíritu Santo penetran las almas lo más oculto que hay en Dios* [86].

EMO 2,61 Es también ese divino Espíritu quien derrama en las almas que lo poseen tal *plenitud y abundancia de gracias* [87], que ellas se dejan fácilmente *conducir y dirigir por el mismo Espíritu* [88], y pierden todo afecto humano a las cosas creadas, y sólo lo tienen para Dios, a quien poseen interiormente, y para lo que a Él se refiere.

EMO 2,62 Según esta manera de considerar a Dios presente en nosotros *por su Espíritu y por su gracia, y como en su templo*, puede uno ocuparse interiormente así:

EMO 2,62,1 ¡Qué bondadoso sois, Dios mío, al *darme vuestro divino Espíritu* [89]! Sin duda es *para conducirme y dirigirme en mis acciones* [90].

EMO 2,62,2 Así, vuestro designio es que no haga nada que no sea *por moción de vuestro*

EMO 2,54: [77] Cf. Lc 17,21. – **EMO 2,55**: [78] Cf. 2Co 6,16; Lv 26,11-12. – **EMO 2,56**: [79] Cf. 1Co 6,19. – **EMO 2,57**: [80] Cf. 1Co 3,17. – **EMO 2,58**: [81] Cf. 1Co 3,17. – **EMO 2,59**: [82] Cf. 2Co 6,16-18. – [83] Cf. 2Co 7,1- – **EMO 2,60**: [84] Cf. Mt 17,5. – [85] Cf. Sal 25,4; 27,11; 86,11; 119,33 – [86] Cf 1Co 2,10. – **EMO 2,61**: [87] Cf Ef 1,1-23. – [88] Cf Rm 8,14; Ga 5,25. – **EMO 2,62,1**: [89] Cf. Rm 8,9. – [90] Cf. Rm 8,14; Ga 5,25.

divino Espíritu[91]; que no tenga más sentimientos que los que me inspire vuestro Espíritu; que sólo tenga afectos conforme a los vuestros; que mediante vuestro divino Espíritu esté penetrado y ocupado por Vos, y vacío de las criaturas; porque este Espíritu Santo no nos hace ver en las criaturas sino lo que tienen de Vos, para destruir totalmente en nosotros cualquier idea que pudiéramos tener de ellas, capaz de obstaculizar el que seamos llenados y penetrados por Vos.

EMO 2,62,3 Venid, pues, Espíritu Santo, a poseer mi corazón y a *animar de tal modo todas mis acciones*[92] que se pueda decir que las producís Vos, más bien que yo; y que ya no tenga yo más *vida, ni movimiento, ni acción, sino en cuanto Vos mismo me los dais*[93].

EMO 2,62,4 Dichoso aquel *que ya no vive ni obra sino por el Espíritu de Dios*[94]. De él se puede decir *que ya no vive él, sino que Cristo,* o más bien el Espíritu Santo, *vive en él*[95].

EMO 2,63 ***Modo de ocuparse en la oración considerando a Dios en nosotros mismos como en su templo.***

EMO 2,63,1 ¡Cuán dichoso debo considerarme, oh Dios mío, cuando pienso que *soy templo vuestro*[96], y que Vos mismo me aseguráis que tengo este beneficio![97] No es necesario, pues, que *vaya muy lejos*[98] a adoraros y rendiros acatamiento. Bástame para ello que entre dentro de mí mismo para tributaros en mi alma, *como en vuestro templo vivo*[99], los homenajes que os debo.

EMO 2,63,2 *Este templo*, oh Dios mío, es muy diferente *de los edificados por mano de hombre*[100]; pues si es vuestro, y digno de recibiros y conteneros, *se debe a que Vos mismo lo edificasteis*[101].

EMO 2,63,3 Adornadlo, por vuestra permanencia en él, de todo lo que os agrada y atrae; y *como sois Santo, y la misma santidad*[102], os suplico la comuniquéis de tal modo a mi alma, que *tengáis en ella todas vuestras complacencias*[103], y que no haya en ella cosa alguna que no os agrade, de modo que se le puedan aplicar estas palabras de san Pablo: *El templo de Dios es santo, y vosotros sois ese templo*[104].

EMO 2,64 **[§ 5]**

[Primera] manera de ponerse en la santa presencia de Dios en la iglesia: considerándola como la casa de Dios.

Se puede considerar a Dios presente en la iglesia porque es la casa de Dios[105], como lo dice Nuestro Señor, en San Mateo (cap. 21, 13): *Mi casa se llamará casa de oración*[106]. De aquí hemos de sacar dos cosas:

EMO 2,65 1. Que la iglesia, según el testimonio de Nuestro Señor mismo, *es la casa de Dios,* porque Dios quiere que en ella se reúnan los cristianos para adorarlo y rendirle acatamiento; por consiguiente, deben portarse en ella con gran respeto, demostrándolo, tanto por la conducta y la postura que guarden en ella como por

EMO 2,62,2: [91]Cf. Ga 5,25. – **EMO 2,62,3**: [92] Cf. Ga 5,25. – [93] Cf. Hch 17,28. – **EMO 2,62,4**: [94] Cf. Ga 5,25. – [95] Cf. Ga 2,20. – **EMO 2,63,1**: [96] Cf. 2Co 6,16. – [97] Cf. Jn 14,23. – [98] Cf. Sal 139,7; Hch 17,27. – [99] Cf. 2Co 6,16. – **EMO 2,63,2**: [100] Cf. Hch 7,48. – [101] Cf. Hch 7,50; 2S 7,1-29. – **EMO 2,63,3**: [102] Cf. Is 5,16; 6,3. – [103] Cf. Mt 17,5. – [104] Cf. 1Co 3,17. – **EMO 2,64**: [105] Cf. Sal 93,5. – [106] Cf. Mt 21,13; Is 56,7.

su recogimiento, silencio y piedad exterior;

EMO 2,66 2. Ya que la iglesia, de por sí, ***según el designio y orden de Dios, está de tal modo destinada a la oración*** [107], que cuando uno se encuentra en ella, no es lícito ocuparse en otra cosa que no sea rezar a Dios, ni se puede llevar a ella otra intención, a no ser que se vaya a oír la palabra de Dios.

EMO 2,67 Es lo que hizo ***Jesucristo cuando entró en el templo de Jerusalén,*** que era mucho menos digno de veneración que nuestras iglesias; ***echó de él a todos los que allí vendían y compraban, y derribó las mesas de los cambistas y los puestos de los que vendían palomas*** [108]. ¡Qué cosa tan admirable! ***Jesucristo echó del templo de los judíos a los que cambiaban las monedas*** de los extranjeros, que iban a comprar, ***y a los que vendían y compraban*** las cosas necesarias para los sacrificios, considerando tales ventas y compras como profanación del templo, que ***llama templo de Dios*** [109], ***aunque no se ofreciesen en él sino sacrificios bastos que consistían en degollar animales y quemar una parte de ellos*** [110].

EMO 2,68 ¡Qué respeto no debe tenerse, pues, en las iglesias de los cristianos, que son lugares donde se ofrece todos los días, y en muchas iglesias numerosas veces, el mismo Jesucristo, que es el Hijo de Dios y Dios mismo; quien con su sacrificio embalsama y santifica esas iglesias con una santidad exterior no común, haciendo participar a esos lugares de la santidad de Jesucristo, en la ***ofrenda*** e inmolación ***que hace de sí en su sacrificio*** [111]!

EMO 2,69 Esta consideración de Dios presente en la iglesia porque es la casa de Dios, debe producir en nosotro tres frutos principales:

EMO 2,70 El primero es entrar en ella con una gran pureza exterior e interior, y, por tanto, antes de entrar, purificarse en el cuerpo y en el alma, al menos con el agua bendita, la señal de la cruz y un acto de contrición. Para esto existe la costumbre de poner agua bendita a la puerta de las iglesias.

EMO 2,71 El segundo es estar en ella con profundo respeto y gran recogimiento exterior e interior, atendiendo a lo que la Iglesia canta en las fiestas de la Dedicación de esos lugares sagrados: ***Mucho conviene la santidad a los que entran en la casa de Dios*** [112].

EMO 2,72 El tercero es estar en ella siempre ocupado en oración, cuando no se escucha la Palabra de Dios, pues es ***casa de oración*** [113], y se atraen gracias extraordinarias y abundantes de Dios ***con las oraciones que se hacen en la iglesia, a las que Dios bendice de modo particular*** [114].

EMO 2,73 Sobre la manera de considerar a Dios presente en la iglesia, uno puede ocuparse así en la oración:

EMO 2,73,1 Lo que se lee en la Sagrada Escritura, oh Dios mío, a propósito de la Dedicación del templo de Jerusalén, que ***la majestad de Dios llenó el templo, y que, habiendo visto el pueblo la gloria de Dios, se postró en el suelo para adorar a Dios*** [115], ha de excitarme sin duda a entrar y permanecer en la iglesia ***con temor y temblor, a vista de la majestad de Dios, que habita en ella*** [116], tanto

EMO 2,66: [107] Cf. 2Cro 7,15-16. – **EMO 2,67**: [108] Cf. Mt 21,12. – [109] Cf. Mt 21,13. – [110] Cf. Hb 9,12-13. – **EMO 2,68**: [111] Cf. Hb 10,10. – **EMO 2,71**: [112] Cf. Sal 93,5. – **EMO 2,72**: [113] Cf. Mt 21,13. – [114] Cf. 2Cro 7,15-16. – **EMO 2,73,1**: [115] Cf. 2Cro 7,1-3. – [116] Cf. 2Co 7,15.

más que los ángeles tiemblan delante de Él [117].

EMO 2,73,2 Y si es verdad que *Oza cayó muerto por haber tocado el Arca* [118], que no era más que un cofre de madera, con cuánta más razón he de temer ser aniquilado por Dios, si me atrevo a entrar y permanecer en la iglesia, *que es la casa de Dios* [119], hallándome cargado de pecados; puesto que como dice David: *La santidad es conveniente en la casa de Dios* [120].

EMO 2,73,3 *Dadme, oh Dios mío, esa santidad que es la señal más segura de la unión con Vos, y de que estoy a vuestro servicio. Purificad para ello mi alma, y hacedla, por ese medio, digna de las gracias* [121] que derramáis con abundancia en la iglesia sobre los que se presentan a Vos con un corazón puro y enteramente desprendido hasta de los menores pecados. Puesto que os causan horror, haced que no haya en mí ninguno cuando entre en el lugar en que queréis ser adorado.

EMO 2,73,4 El respeto que debo tener a vuestra residencia en este santo lugar, ha de moverme, oh Dios mío, a preservarme enteramente de ellos.

EMO 2,74 Al considerar la iglesia como *casa de oración* [122], podemos ocuparnos así:

EMO 2,74,1 *Dijisteis a Salomón, oh Dios mío, después que os hubo dedicado el templo de los judíos, que vuestros ojos y oídos quedarían abiertos a la oración del que rogase en aquel lugar, porque lo habíais escogido y santificado para que vuestro nombre fuese eternamente invocado y honrado en él* [123]. Con mucha más razón se puede decir esto de nuestras iglesias, en *donde queréis ser honrado con un culto interior, en espíritu y en verdad* [124], como Vos mismo lo decís.

EMO 2,74,2 Os pido, pues, la gracia, oh Dios mío, de que os dignéis oír mis oraciones en la iglesia, puesto que es el lugar que *os habéis consagrado efectivamente para que así lo esté hasta el fin de los siglos* [125].

EMO 2,74,3 En este santo lugar es donde queréis, oh Dios mío, que los fieles os rueguen. Incluso ese lugar es el que les conviene mejor que ningún otro, porque es propiamente el sitio de vuestra habitación en la tierra, y donde vuestras gracias abundan más que en ningún otro.

EMO 2,74,4 Derramadlas, pues, sobre mí, y disponed mi corazón para recibirlas todas y ponerlas en práctica, puesto que las gracias que se reciben en la iglesia traen consigo bendición particular.

EMO 2,75 **[§ 6]**

[Segunda] manera de ponerse en la santa presencia de Dios en la iglesia, considerando a Nuestro Señor en el Santísimo Sacramento del Altar.

Se puede considerar a Dios presente en la iglesia, porque Nuestro Señor Jesucristo está siempre en ella, residiendo en el Santísimo Sacramento del Altar.

EMO 2,76 Él es quien santifica los templos, en los que está siempre realmente presente, para colmar de gracias a los que en ellos lo adoran. Por eso se pueden aplicar a

[117] Cf. Is 6,1-6. – **EMO 2,73,2**: [118] Cf. 2S 6,7. – [119] Cf. Mt 21,13. – [120] Cf. Sal 93,5. – **EMO 2,73,3**: [121] Cf. Hb 9,14. – **EMO 2,74**: [122] Cf. Mt 21,13. – **EMO 2,74,1**: [123] Cf. 2Cro 7,15-16. – [124] Cf. Jn 4,24. – **EMO 2,74,2**: [125] Cf. 2Cro 7,15-16.

esos santos lugares las palabras del Apocalipsis (cap. 21): *He aquí que ha establecido su Tabernáculo entre los hombres, y morará con ellos, y será su Dios* [126]. Este beneficio que Nuestro Señor hace a los hombres es la causa de que se le llame su Dios.

EMO 2,77 Sobre esa continua residencia de Nuestro Señor Jesucristo en el Santísimo Sacramento del Altar, se puede considerar:

EMO 2,78 l. Que es gran honra para nosotros tener siempre a Nuestro Señor con nosotros en el tabernáculo, y poderle adorar y tributar nuestros respetos en ese adorable Sacramento; puesto que está en él para recibir nuestras oraciones y presentarlas por nosotros al Padre Eterno, como nuestro *mediador e intercesor ante Él* [127], cuando le rezamos en la iglesia, *para que nuestras oraciones le sean agradables* [128].

EMO 2,79 2. Como su *mediación es eficaz* cuando *ofrece nuestras súplicas* al Eterno Padre, y *Dios le oye siempre*, como dice san Pablo, *a causa del profundo respeto con que ora por nosotros* [129], debemos recurrir a Él en la iglesia, y tener por cierto que *si Nuestro Señor Jesucristo se digna hacer suya nuestra causa* [130], alcanzará para nosotros, sin ninguna duda, *todo cuanto pidiéremos por Él* [131], *y cuanto Él pidiere por nosotros al Eterno Padre* [132]; puesto que es nuestro Dios, que *se consagró del todo a nuestra salvación* [133] y a lo que se relaciona con el bien de nuestra alma.

EMO 2,80 3. Cuando nos encontramos en alguna necesidad particular y extraordinaria, o fuertemente tentados, es importante y poderoso medio en esta necesidad, o para vencer la tentación que nos combate tan fuertemente, el dirigirnos a Nuestro Señor, que reside en la iglesia, en el Santísimo Sacramento del Altar; pues Jesucristo en la Eucaristía *es un médico* [134] *que cura todos nuestros males y nos da todas las gracias que necesitamos* [135] para procurarnos cuanto pueda ser útil a nuestra alma.

EMO 2,81 4. Para mantenernos en el amor de Dios, es de mucho provecho permanecer con atención y respeto delante de Nuestro Señor presente en la iglesia; pues siendo Jesucristo, según su humanidad, *hoguera de amor hacia su Padre* [136], *puede hacernos participantes de ella*, en el tiempo en que tributamos nuestros homenajes a su sacratísima humanidad, ante la cual estamos. Tanto más cuanto que Jesucristo Nuestro Señor está con nosotros en este Sacramento para *darnos*, dice, *la vida con abundancia* [137]; *y esa vida abundante consiste*, según el mismo Jesucristo, *en el conocimiento y perfecto amor de Dios* [138].

EMO 2,82 ***Modo de ejercitarse, en la iglesia, sobre la presencia de Jesucristo, que habita de continuo en el Santísimo Sacramento del Altar:***

EMO 2,82,1 *Bástame acercarme a Vos* [139], divino Jesús, que moráis en el Santísimo Sacramento del Altar; allí es donde verdaderamente *puedo teneros siempre presente delante de mí* [140]. Allí estáis *como en vuestro trono*, para recibir nuestros respetos y nuestras adoraciones. Estáis allí *para colmarnos de todo tipo de gracias que podamos necesitar* [141].

EMO 2,76: [126] Ap. 21,3. – **EMO 2,78**: [127] Cf. Hb 7,25; 9,15. – [128] Cf. Hb 12,28. – **EMO 2,79**: [129] Cf. Hb 5,7. – [130] Cf. Hb 10,19-25. – [131] Cf Jn 14,13-14. – [132] Cf. Jn 15,16; 16,23. – [133] Cf. Jn 17,19. – **EMO 2,80**: [134] Cf. Mt 8,8; Lc 4,23; 5,31. – [135] Cf. Jn 1,14; 1,16-17; Rm 5,2. – **EMO 2,81**: [136] Cf. Lc 12,49. – [137] Cf. Jn 10,10; 6,33-59. – [138] Cf. Jn 17,3; Lc 10,27-28. **EMO 2,82,1**: [139] Cf. Hb 4,16. – [140] Cf. Sal 16,8. – [141] Cf. Hb 4,16.

EMO 2,82,2 En cualquier estado en que me halle, de sequedad en la oración, de pena o de tentación, sólo tengo que presentarme ante Vos para encontrar alivio en mis aflicciones. En cualquier dificultad que sienta en vencerme para practicar el bien, estáis siempre presto a ayudarme. *Vos sois todo mi auxilio* [142] en mis dificultades. *Vos sois todo mi refugio* en mis desfallecimientos de espíritu [143].

EMO 2,82,3 Vos me incitáis y animáis al bien, cuando me encuentro en la flojedad; y, cuando me encuentro en tibieza, sólo tengo que dirigirme a Vos, que sois Dios de amor, y que mostráis en vuestro divino Sacramento tierno amor a los hombres. Fácilmente podéis, al penetrarme de cuanto de amable y de amante hay en Vos, abrasarme *de amor a Dios* y darme una *caridad ardiente para con el prójimo* [144].

EMO 2,83 O de otro modo:

EMO 2,83,1 Me uno a Vos, oh Jesús mío, presente en el Santísimo Sacramento, para *ser allí víctima por mis pecados* [145], pues en este Sacramento *ofrecéis continuamente al Eterno Padre* los méritos de vuestra sagrada pasión y muerte, *en satisfacción de mis pecados* [146].

EMO 2,83,2 A fin de satisfacer por mis pecados, concededme la gracia de participar de vuestra disposición interior de amor a los sufrimientos.

EMO 2,83,3 Procuraré, oh Jesús, Salvador mío, permanecer en vuestra presencia con esta intención; estando convencido, como lo estoy, de que el pecado os desagrada en mí, estoy seguro de que os esforzaréis por destruirlo.

EMO 2,83,4 Ayudadme, pues, os suplico, para que ponga en ello todo mi cuidado, y cumpla en esto vuestros deseos.

EMO 3

Capítulo 3

[Diferentes modos de ocuparse sobre la presencia de Dios]

EMO 3,84

[§ 1]
[Por medio de reflexiones múltiples.]
Que las reflexiones que se hacen sobre la presencia de Dios no han de tener por objeto más que un mismo modo de presencia de Dios.

Cuando uno se aplica a la presencia de Dios por medio de uno de los modos arriba expuestos, es importante que las reflexiones que se hagan tengan todas relación con ese mismo modo, y tiendan al mismo fin; pues, además de que esta práctica sirve para enderezar el juicio y enseña a raciocinar rectamente, también ayuda mucho a mantener el alma en el recogimiento, y le da facilidad para ocuparse más tiempo y más interiormente en la presencia de Dios;

EMO 3,85 mientras que cuando se deja a la mente que haga una reflexión sobre uno de los modos, y luego sobre otro, como la mente se ocupa en diferentes pensamientos y va haciendo distintas reflexiones que no tienen ninguna relación unas con otras, queda en una especie de disipación; y, además, no puede llegar a discurrir

EMO 2,82,2: [142] Cf. Hb 10,19-21. – [143] Cf. Sal 32,7; 46,2. **EMO 2,82,3**: [144] Cf. Lc 10,25-28. – **EMO 2,83,1**: [145] Cf. Hb 7,26-28; 1Jn 2,2; 4,10. – [146] Cf. Hb 9,1-28.

ni reflexionar con exactitud, y con este modo de hacer reflexiones, el alma se pone en gran indisposición para el recogimiento interior.

EMO 3,86 Se hacen, por ejemplo, algunas reflexiones sobre el modo de ponerse en la presencia de Dios considerándolo en el lugar en que uno está, y después se pone uno en la presencia de Dios considerando que está en nosotros como en su templo. Esta segunda reflexión es inoportuna, porque estas dos maneras de ponerse en la presencia de Dios no convienen una con otra, y cada una tiene diferente finalidad. Pues el fin de la primera manera es mantenerse recogido en el lugar donde uno está, en atención a la presencia de Dios; y el fin de la otra es conservarse en gran pureza de corazón, con la mira de que es el templo de Dios. O bien, en esta segunda manera, se puede tener otro fin: el de adorar a Dios que mora en nuestro corazón; o algún otro que tenga también relación con esta segunda manera.

EMO 3,87 **[§ 2]**

[Mediante reflexiones cortas prolongadas durante mucho tiempo.]
Modo de ocuparse en la santa presencia de Dios por medio de pasajes de la Sagrada Escritura y reflexiones sobre los mismos.

Todas esas seis maneras de ponerse en la presencia de Dios, son para ayudar al alma a mantenerse algún tiempo en ella durante la oración; pero puede decirse que sólo permiten tener la presencia de Dios de modo transitorio, y, por decirlo así, exterior al alma; pues procuran la presencia de Dios sólo mediante razonamientos y reflexiones, lo cual, respecto de las verdades de fe, para ahondar los sagrados misterios que esas verdades encierran, oscurece la mente en vez de iluminarla, la cierra en vez de abrirla, y tiene al alma apartada de Dios en vez de acercarla a Él; a menos que esos razonamientos y reflexiones se fundamenten y apoyen sobre sentimientos de fe.

EMO 3,88 Un medio más fácil para penetrarse de la presencia de Dios de modo interior es traer a la mente algún pasaje de la Sagrada Escritura que reavive el recuerdo de la presencia de Dios, como, por ejemplo, éste tomado del salmo 15, v. 8: *Me propuse tener a Dios siempre presente delante de mí* [147]. Luego se hace una reflexión sobre este pasaje, sin muchos razonamientos; pues el razonar destruye la fe o, al menos, le pone algún obstáculo y la perjudica, e impide que sea tan viva como pudiera ser y que se grabe con fuerza en la mente y en el corazón.

EMO 3,89 Sobre ese pasaje se puede hacer, por ejemplo, esta reflexión: Que es una dicha *tener ocupado de continuo nuestro entendimiento con la presencia de Dios* [148], lo cual es una anticipación de la felicidad del cielo. Luego se mantiene uno en este pasaje cuanto pueda, con la atención más simple y, al mismo tiempo, más viva posible. Esta reflexión no es estorbada con razonamientos.

EMO 3,90 La idea que tiene la mente y la atención que presta a ella, no sólo no impiden, sino que ni siquiera apartan la atención del pasaje; el cual, por ser de fe, hace que la mente se penetre de esta verdad; y que la penetración que tiene de ella se la muestre tan clara, que no puede menos de adorarla en Dios y, fuera de Dios,

EMO 3,88: [147] Cf. Sal 16,8. – **EMO 3,89**: [148] Cf. Sal 16,8.

como *salida de la boca de Dios* [149], por decirlo así y según nuestro modo de expresarnos.

EMO 3,91 En este tipo de consideraciones, no hay que llegar a fatigar la mente, como podría suceder a veces, sobre todo en los comienzos, cuando uno se aplica a ellas; por temor de que, al no estar aún formado y al no tener toda la facilidad posible, se aburra con ellas.

EMO 3,92 Así, pues, cuando uno ve que ya no puede detenerse más en ese pasaje con la reflexión que se añadió, es muy oportuno traer otra reflexión a la mente; la cual, al ser nueva y a propósito para mover el corazón, hace que la verdad con que queremos penetrar la mente y el corazón, deje en ellos como nueva huella.

EMO 3,93 Entonces, uno puede proponer a su mente esta otra reflexión: Que es amar muy poco a Dios el pensar raras veces *que estamos en su presencia* [150].

EMO 3,94 Esta reflexión, al poner otra vez el pasaje ante la mente como si fuera completamente nuevo, hace, por así decirlo, que la misma se renueve, y que la mente tenga aún facilidad para aplicarse a ella.

Se debe, pues, prestar atención de nuevo tanto al pasaje propuesto al principio, como a esta última reflexión, todo el tiempo que se pueda.

EMO 3,95 Y cuando ya no encuentre medio de aplicarse a ella, todavía podrá traer alguna otra reflexión a su mente, para tener la facilidad de mantenerse en la presencia de Dios tanto tiempo como se juzgue conveniente.

EMO 3,96 De este modo, por la atención a algún pasaje de fe, unida a alguna reflexión, se podrá adquirir insensiblemente la facilidad de aplicarse a la presencia de Dios por simple atención.

EMO 3,97 Las seis maneras arriba propuestas para ponerse en la presencia de Dios, por estar concebidas como verdades de fe, pueden ayudar a mantenerse con atención en la presencia de Dios, con tal de que las reflexiones que se hagan sobre cada una de esas maneras sean pocas, y que cada una de ellas se prolongue largo tiempo, como se acaba de proponer, y sin razonamientos.

EMO 3,98 Esta manera de ponerse en la presencia de Dios, por atención y con pocas reflexiones, cada una continuada por mucho tiempo, puede llamarse, no de *simple atención*, sino de *atención mezclada de reflexiones;* y como esas reflexiones son escasas y sin razonamientos, por poca disposición que un alma tenga para la presencia de Dios por simple atención, la pueden introducir en ella insensiblemente.

EMO 3,99 **[§ 3]** ***(Cap. 4)***

De la aplicación a la presencia de Dios por simple atención.

La aplicación a la presencia de Dios por *simple atención* consiste en estar delante de Dios por una simple mirada interior de fe a que Él está presente, y en permanecer así algún tiempo, ya medio cuarto de hora, ya un cuarto, más o menos, según se sintiere uno ocupado y atraído interiormente.

EMO 3,100 Sucede, incluso, a algunas almas, que están desocupadas interiormente y aun

EMO 3,90: [149] Cf. Mt 4,4. – **EMO 3,93**: [150] Cf. Sal 16,8; Gn 28,16.

desprendidas del afecto a las cosas criadas, que Dios les otorga la gracia de perder raras veces la presencia de Dios, o incluso de no perderla nunca; lo cual es para ellas un goce previo y un anticipo de la felicidad del cielo.

EMO 3,101 Pero, de ordinario, un alma consigue gozar este beneficio sólo si ha conservado su inocencia toda su vida, o después de haber permanecido mucho tiempo fiel a Dios y haberse purificado a fondo, no sólo del pecado y de cualquier afecto a los mínimos pecados, sino de haberse incluso despojado de sus propias inclinaciones y de toda preocupación humana; y después de haberse desprendido enteramente de lo que halaga a los sentidos y a la mente, y haber llegado a ser como insensible a todas estas cosas; y, en fin, cuando ya no tenga voluntad propia, sino que la voluntad de Dios, operante en ella, se haya convertido en el principio de sus acciones. Todo esto origina que la presencia y la acción de Dios en ella sea el objeto único, o casi único, de su ocupación.

EMO 3,102 Esas almas pueden entonces decir, como san Pablo, *que ya no son ellas quienes viven, sino que Cristo vive en ellas* [151], y que, por decirlo así, viven de la vida del mismo Dios, que consiste *en pensar sólo en Él y en lo que a Él se refiere* [152], y en *no obrar sino por Él* [153].

EMO 3,103 Las almas que están en este estado y en esta disposición sólo miran ya las criaturas según la relación que tienen con Dios; en consecuencia, sólo encuentran digno de estima en ellas lo que en ellas hay de Dios; y no pueden separar en ellas la idea de las criaturas de la de Dios.

EMO 3,104 Aunque no haya punto de comparación que permita concebir perfectamente la diferencia que hay entre el modo de ponerse en la presencia de Dios por reflexión y por razonamiento, y el modo de mantenerse en ella por simple atención, sin embargo, para tener una idea aproximada de esa diferencia y para darla a conocer en la medida en que la mente humana es capaz de ello, puede servir la que se va a proponer u otra semejante.

EMO 3,105 Una persona, por ejemplo, que no entiende de pintura, y ve un hermoso cuadro, no puede juzgar su calidad y su perfección, pues no sabe en qué consiste, ni qué hace que el cuadro parezca hermoso a los ojos de los expertos en pintura.

EMO 3,106 Por eso, si esta persona quiere tener algún conocimiento de la hermosura de ese cuadro, se ve obligada a pedir explicación a algún hábil pintor, quien, con razonamientos, le enseñará por qué el cuadro es tan bueno y lo que le da belleza. Será, además, necesario que el pintor enseñe a la persona a quien instruye a reflexionar sobre lo que le va explicando acerca de la hermosura del cuadro.

EMO 3,107 En cambio, quien conoce perfectamente el arte de pintar, en cuanto ve un cuadro bien pintado no necesita razonamientos ni profundas y repetidas reflexiones para conocer sus bellezas, pues las nota en seguida cuando el cuadro aparece a sus ojos.

EMO 3,108 Eso hace que, con simple atención, admire su belleza, y permanezca largo tiempo considerando su perfección, sin cansarse ni pensar que lleva mucho tiempo contemplándolo; pues la belleza del cuadro cautiva su atención y consigue que se complazca en mirarlo; y que, incluso, cuanto más lo

EMO 3,102: [151] Cf. Ga 2,20. – [152] Cf. Jn 5,30; 8,29; 8,55. – [153] Cf. Jn 14,31.

contempla, más bello y agradable lo encuentra a sus ojos, y más profundiza en lo que tiene de excelente y sorprendente a los ojos de los hombres.

EMO 3,109 Algo parecido sucede con el ejercicio de la presencia de Dios en la oración.

EMO 3,110 Una persona que sale del mundo, o que estando aún en él, quiere hacer oración, y que hasta ese momento no se ha aplicado a casi otra cosa que a contentar su espíritu y sus sentidos, ignora el arte de conocer a Dios y de pensar interiormente en Él y en su presencia.

EMO 3,111 Por eso parece que la manera de pensar en Él que más le conviene, es convencerse por medio de razonamientos variados, sacados de motivos de fe, que puedan ayudarla a penetrarse de la presencia de Dios, pero que, sin embargo, no alejan completamente su entendimiento de las cosas sensibles. ¿Pues qué espíritu pasa de repente de la ocupación de las cosas sensibles a la de cosas puramente espirituales? Esto parece a algunos muy difícil, y a otros del todo imposible.

EMO 3,112 Esto hace que parezca mucho más acertado insinuar poco a poco las cosas espirituales en el espíritu de los que quieren empezar a darse a Dios y a hacer oración, por medio de las cosas sensibles, revestidas y animadas con motivos de fe, sirviéndose de tales medios para ayudar al alma a procurarse la presencia de Dios. Y no, por el contrario, pretender aplicar de inmediato su mente a cosas puramente espirituales y totalmente desprendidas de la materia, y a la presencia de Dios, por pura y simple atención.

EMO 3,113 Pues esta práctica, para las almas que siguen la vía ordinaria, sólo sería capaz de aburrirlas en la oración y de hastiarlas, tal vez para siempre, de la vida espiritual; ya que, al carecer de luz y de penetración de Dios y de los ejercicios interiores del alma, en ese momento mirarían como imposible lo que más adelante, y con el uso frecuente de la oración, tal vez se les haría no sólo posible, sino hasta fácil y agradable.

EMO 3,114 Por lo cual, de ordinario, esa clase de personas, cuando comienzan a darse a la oración, deben servirse de razonamientos y de frecuentes reflexiones, que deben ser la mayoría de ellas tiernas y afectivas, para conseguir la aplicación a la presencia de Dios.

EMO 3,115 En cambio, a una persona que se ha aplicado a la oración desde hace mucho tiempo y tiene facilidad para ponerse en la presencia de Dios de un modo interior, le basta de ordinario conservar su espíritu simplemente recogido y mantener una simple atención a la presencia de Dios, para fijar y retener en ello su mente, al menos mientras hace oración, sin que se distraiga durante ese tiempo.

EMO 3,116 Y esta simple atención proporciona a esta alma un consuelo interior que es causa de que se complazca y halle gusto en tal pensamiento, sin verse obligada a mezclar ningún otro pensamiento ni reflexión para fijar su mente en él.

EMO 3,117 Porque esta simple atención, sin ninguna mira particular y sin ninguna mirada a sí mismo, ocupa de tal manera la mente y penetra tanto el corazón, que lejos de necesitar la mente otro pensamiento y el corazón inclinarse a otro afecto distinto de Dios, ni una ni otro pueden admitir otra diferente de aquella.

EMO 3,118 Por medio de esta simple atención, el alma se vacía totalmente de lo creado, y adquiere insensiblemente conocimiento más claro y penetración más íntima del

ser de Dios y de sus divinas perfecciones. Porque Dios, cuando posee a un alma y es íntimamente poseído por ella, no puede admitir en ella nada que no sea de Dios o para Dios; y, por tanto, que tenga en sí algo, según la idea que Él tiene de ella, que huela a criatura.

EMO 3,119 Cuando un alma está suficientemente purificada y desprendida de los mínimos pecados, para ponerse en seguida en esa disposición de simple atención a la presencia de Dios, consigue que su camino (en la práctica del bien, en el ejercicio de la oración y en la facilidad para ocupar su espíritu en la presencia de Dios), sea mucho más corto y libre de muchas dificultades.

EMO 3,120 Pero es preciso que el alma que quiere entrar en este camino sin tardanza, tenga gran cuidado de velar sobre sí, para desprenderse de las ataduras, incluso naturales; pues Dios concede esta gracia sólo a las almas que son muy puras, o a las que Él mismo, por una bondad muy particular, quiere purificar por ese camino.

EMO 3,121 Sobre el ejercicio de la presencia de Dios, conviene notar que no hay que detenerse en él por poco tiempo, pues es lo que más contribuye a infundir el espíritu de oración y la aplicación interior que se puede tener en ella. Antes bien, hay que procurar que la mente se ocupe en ella cuanto le sea posible, y no aplicarla a otro asunto hasta que ya no pueda hallar medio de prestar atención a éste.

Hasta aquí, la explicación del prefacio. Lo que sigue es la explicación de los nueve actos de la primera parte.

EMO 4,122

Explicación de la primera parte del Método de Oración

Como los actos del Método de Oración (que usan los Hermanos), indicados en la primera parte, se refieren todos a la presencia de Dios, en la que uno ha debido intentar ponerse al principio de la oración, servirán mucho para ocupar el espíritu durante todo el tiempo de la oración; y también podrán ser de gran utilidad para ayudar a mantener el alma en recogimiento, no sólo durante la oración, sino incluso durante todo el día.

EMO 4,123 Hay nueve actos muy a propósito para hacer en la primera parte de la oración.

EMO 4,124

Capítulo 4 *(1) [en EMO 4,122]*

De los tres actos que se refieren a Dios

Los tres primeros actos se refieren a Dios, porque se dirigen a Él y, al hacerlos, el espíritu se ocupa de Dios, o de sus beneficios, o de las gracias que de Él se han recibido.
Esos tres actos son:
Primero, un acto de fe.
Segundo, un acto de adoración.
Tercero, un acto de agradecimiento.

EMO 4,125 **[§ 1]**
[Del acto de fe:
De las diferentes maneras de hacer los actos de fe según los diversos modos de ponerse en la presencia de Dios.]

Después de haber grabado en el espíritu la idea de la presencia de Dios con alguno de los seis modos antes propuestos, o por la atención de la mente mezclada con pocas reflexiones, o por simple atención, es oportuno hacer un acto de fe sobre la verdad de que Dios nos está presente, según el modo de que uno se haya servido para penetrarse de esta verdad de fe.

EMO 4,126 Y para hacer que este acto de fe sea más vivo y de más fuerte impresión, y para mantenerse más tiempo en este sentimiento de fe, podrá ser muy útil traer al espíritu uno de los pasajes de que se habló antes, u otro cualquiera que tenga relación con el modo con que se haya puesto en la presencia de Dios. Y cuando se note que la mente se distrae o que se aplica poco, se podrá repetir el pasaje y renovar la atención, para mantener la mente más fija y más aplicada en la mira de la presencia de Dios.

EMO 4,127 **Del acto de fe sobre la presencia de Dios, considerado en el lugar en que se está, porque Él está en todas partes.**

Este acto de fe puede hacerse sobre estas palabras de Jacob, tomadas del Génesis, cap. 28: *¡Cuán terrible es este lugar. Verdaderamente el Señor habita aquí y yo no pensaba en ello* [154]!

EMO 4,127,1 *¡Cuán de temer es hallarse uno en este lugar* sin la mira en Dios, sin respeto, sin el íntimo convencimiento de la propia nada ante Dios, y sin confusión por la consideración de sus propios pecados!

EMO 4,127,2 *¡Dios está verdaderamente aquí, y yo no pensaba en ello* [155]! Creo firmemente, oh Dios mío, esta verdad: que *Vos estáis aquí*. ¿Es posible *que Vos estéis aquí presente y yo no piense en Vos* [156]? Creo, oh Dios mío, que este lugar, sea cual fuere, es el santuario de vuestra divinidad.

EMO 4,127,3 Eso es *lo que hacía temer a Jacob en el lugar en que estaba* [157], a vista de sus pecados; y eso es lo que debe inspirar al cristiano gran confianza en Vos.

EMO 4,128 Se puede hacer otro acto de fe sobre estas palabras de Jeremías, donde Dios dice: *Yo lleno el cielo y la tierra* [158].

EMO 4,128,1 *Vos estáis*, oh Dios mío, en el cielo y estáis en toda su extensión; *estáis también en la tierra* y la penetráis toda entera porque ella os contiene, o, mejor dicho, *Vos mismo la contenéis* [159].

EMO 4,128,2 Creo, oh Dios mío, que *a cualquier parte a donde vaya, allí os encontraré;* y que no hay ningún lugar que no sea honrado con vuestra presencia. Pues, como dice muy bien el Profeta Rey, salmo 74, *no está fuera ni de oriente ni de occidente, ni de las montañas ni del desierto.* De modo que *a cualquier parte que vaya* [160], *tendré la suerte de estar siempre junto a ti,* dice el mismo Profeta,

EMO 4,127: [154] Cf. Gn 28,16. – **EMO 4,127,2**: [155] Cf. Gn 28,16. – [156] Cf. Gn 28,16. – **EMO 4,127,3**: [157] Cf. Gn 28,17. – **EMO 4,128**: [158] Cf. Jr 23,24. – **EMO 4,128,1**: [159] Cf. Sb 1,7. – **EMO 4,128,2**: [160] Cf. Sal 75,7; 135,7-10.

salmo 72 [161].

EMO 4,129 **Del acto de fe sobre la presencia de Nuestro Señor presente en medio de aquellos que se reúnen en su nombre.**

Puede hacerse un acto de fe considerando, como dice san Mateo, cap. 18, a *Nuestro Señor en medio de nosotros, cuando nos hallamos reunidos en su nombre* [162]. Y así, cuando hacemos oración, se puede hacer en esta forma:

EMO 4,129,1 Creo, oh Dios mío y Salvador mío, Jesús, *que estáis en medio de nosotros, mientras estamos juntos haciendo oración* [163], porque entonces *estamos* verdaderamente *reunidos en vuestro nombre* [164].

EMO 4,129,2 ¿Podemos tener mayor dicha que la de teneros *en medio de nosotros?* Pues ése es el medio, si queremos, de *poseer plenamente vuestro Espíritu* [165]. Y es lo que nos da gran facilidad para teneros *siempre presente*, y para tener *entre nosotros una íntima unión en Vos* [166] y en vuestro santo amor.

EMO 4,129,3 Concedednos, oh Dios mío, esta gracia, si así os place.

EMO 4,130 **Del acto de fe sobre la presencia de Dios en nosotros, para hacernos subsistir.**

Se puede hacer un acto de fe considerando a Dios presente porque está en nosotros para hacernos subsistir, según estas palabras de san Pablo, en los Hechos de los Apóstoles, cap. 17: *Dios no está lejos de nosotros, porque en Él vivimos, nos movemos y somos* [167].

EMO 4,130,1 Os tengo en mí, oh Dios mío, puesto que *no tengo vida* sino porque vos me hacéis participante de la vuestra, y porque estáis en mí para comunicármela.

EMO 4,130,2 Vos sois quien *dais movimiento* a todos mis miembros por vuestra residencia en ellos. Por Vos y en Vos mi espíritu concibe, y mi corazón saborea y cobra afecto al verdadero bien.

EMO 4,130,3 Y no contento con *haberme dado el ser*, vuestra bondad es tan grande, que estáis continuamente ocupado en conservármelo, y lo hacéis por vuestra residencia en mí.

EMO 4,130,4 Creo todo esto, oh Dios mío, porque Vos mismo me lo dais a conocer.

EMO 4,130,5 Concededme la gracia de aprovecharme de este beneficio *teniéndoos siempre presente en mi espíritu* [168].

EMO 4,131 **Del acto de fe sobre la presencia de Dios en nosotros como en su reino.**

Se puede hacer un acto de fe sobre la presencia de Dios porque *reina en nosotros* [169], como dice Nuestro Señor, en San Lucas, cap. 17, 21, y porque *somos su templo* [170], como dice san Pablo, II Corintios, cap. 6, 17, y I Corintios, cap. 7, 19.

[161] Cf. Sal 73,23-28. – **EMO 4,129**: [162] Cf. Mt 18,20. – **EMO 4,129,1**: [163] Hch 1,14; 2,1. – [164] Cf. Mt 18,20. – **EMO 4,129,2**: [165] Cf. Ef 3,19; 1,1-23; Col 2,10. – [166] Cf. Jn 17,21. – **EMO 4,130**: [167] Cf. Hch 17,27-28. – **EMO 4,130,5**: [168] Cf. Sal 16,8. – **EMO 4,131**: [169] Cf. Lc 17,21. – [170] Cf. 2Co 6,16; 1Co 6,19.

EMO 4,132 1. Al considerar a Dios reinando en nosotros por su gracia, se puede hacer un acto de fe de esta forma:

EMO 4,132,1 Si tengo el beneficio de poseer vuestra divina gracia, creo, oh Dios mío, y estoy persuadido de que estáis y *reináis en mí*[171].

EMO 4,132,2 Dominad, pues, todos mis movimientos interiores y exteriores, para que yo no me haga dueño ni de uno solo. A Vos, oh Dios mío, que habéis establecido *vuestro reino en mí*[172], corresponde *dirigirlos todos*[173] y procurar que no haya ni uno que no esté sujeto a vuestro gobierno. Es muy justo que reinando en mi corazón, seáis el dueño de cuanto pase en él.

EMO 4,132,3 No permitáis, pues, que obre por sí mismo ni por la dirección del espíritu humano; antes bien, ahogad en él todos los sentimientos y afectos naturales, de tal modo que no se manifieste en él nada sino de Vos y para Vos[174].

EMO 4,133 2. Al considerar a Dios en *nuestro cuerpo* como en s*u templo*, se puede hacer un acto de fe de esta forma:

EMO 4,133,1 ¡Cuán obligado estoy, oh Dios mío, *a conservar mi cuerpo con suma pureza*[175], puesto que *es vuestro templo*, y *habéis establecido en él vuestra morada*[176]! Todo en él debe impregnarse de la santidad de Aquel que allí reside, según lo que dice san Pablo: *¿No sabéis que vuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo*[177]*?*

EMO 4,133,2 *Debo, pues, ofreceros mi cuerpo*, según lo dice el mismo apóstol, *como hostia viva, santa y agradable a vuestros ojos, para tributaros culto razonable y espiritual*[178]; desde ahora y en lo sucesivo debo, pues, ver mi cuerpo como consagrado y santificado por vuestra presencia y residencia en él.

EMO 4,133,3 Y con esta mira, no darle ningún movimiento que no tienda a Vos, y mantener mucho dominio de mis sentidos por respeto a vuestra santa presencia.

EMO 4,134 3. Al considerar a Dios en nuestra alma como en su templo, puede hacerse un acto de fe sobre la presencia de Dios, de esta forma:

EMO 4,134,1 Creo, oh Dios mío, que sois el tesoro de mi alma y que tiene el beneficio de poseeros, pues san Pablo nos asegura *que somos templos del Dios vivo que mora en nosotros, y conversará con nosotros*[179]. Así, pues, *establecéis vuestra morada* en mi alma como en vuestro santuario, para hacerme gozar de vuestro trato y para hacer de ella *lugar de delicias*[180].

EMO 4,134,2 Os adoro, pues, en mi alma, como en el lugar de vuestra residencia, pues queréis que en ella *os adore en espíritu*[181].

EMO 4,134,3 Ponedla en tan gran desprendimiento de todas las cosas creadas, que podáis *tener en ella todas vuestras complacencias, y colmadla*[182] *de vuestras bendiciones y gracias*[183]; para que estando adornada, *como conviene que lo esté el lugar en que queréis establecer vuestra morada*[184], llegue a ser digna de recibiros y de conteneros.

EMO 4,132,1: [171] Cf. Lc 17,21. – **EMO 4,132,2**: [172] Cf. Lc 17,21. – [173] Cf. Rm 8,12-15; Ga 5,25. – **EMO 4,132,3**: [174] Cf. Rm 8,1-14; Ga 13,25; Col 3,1-2. – **EMO 4,133,1**: [175] 1Co 6,15-19. – [176] Cf. 2Co 6,16. – [177] Cf. 1Co 3,16; 6,19. – **EMO 4,133,2**: [178] Cf. Rm 12,1. – **EMO 4,134,1**: [179] Cf 2Co 6,16. – [180] Cf M 3,12; Jr 3,19. – **EMO 4,134,2**: [181] Cf. Jn 4,23. – **EMO 4,134,3**: [182] Cf. Mt 17,5. – [183] Cf. Ef 1,1-23. – [184] Cf. Sal 93,5.

EMO 4,135 **[Del acto de fe sobre la presencia de Dios en la iglesia.]**

Se puede hacer un acto de fe sobre la presencia de Dios en la iglesia, porque es la casa de Dios, de este modo:

EMO 4,135,1 Cuando estoy en la iglesia, oh Dios mío, estoy en lugar muy conveniente para rezaros, porque *es vuestra casa y el lugar de vuestra morada*, y, como Vos mismo decís, *es casa de oración*[185].

EMO 4,135,2 En este lugar prometéis *colmar con vuestras gracias y bendiciones a cuantos en él os dirijan sus plegarias; y que en él todos recibirán y alcanzarán de Vos lo que os pidieren*. Y ya que *vuestros ojos,* como decís, *estarán abiertos, y vuestros oídos atentos a la oración de aquellos que os suplicaren en este santo lugar*[186], haced que la mía os sea agradable. La especial residencia que tenéis en este *santo lugar,* que os está del todo *consagrado*[187], debe obligarnos a ello, oh Dios mío.

EMO 4,135,3 Como no pretendo otra cosa sino amaros, y sólo quiero lo que me puede proporcionar este beneficio, concededme *en este santo lugar las gracias que os pido*[188], en virtud de vuestra santa presencia y de la residencia que tenéis en él.

EMO 4,136 **[Del acto de fe sobre la presencia de Dios en el Santísimo Sacramento.]**

Se puede, en fin, hacer un acto de fe sobre la presencia de Nuestro Señor Jesucristo en la iglesia, en el Santísimo Sacramento, de este modo:

EMO 4,136,1 Aquí es verdaderamente, ¡oh mi Dios y mi Señor Jesús!, donde establecéis vuestra morada[189], en el Santísimo Sacramento del Altar. En este santo lugar es, justamente, donde puedo y debo reconoceros presente, puesto que residís en este santísimo y muy adorable Sacramento.

EMO 4,136,2 Debo considerarme feliz de estar a menudo en él para haceros compañía y tributaros mis homenajes.

EMO 4,136,3 Y aunque estéis cubierto a mis ojos con un velo, sin embargo, sois aquí tan grande, tan poderoso, tan adorable y tan amable como en el cielo, porque sois el mismo Dios y estáis igualmente presente en uno y otro lugar.

EMO 4,136,4 Bien que en éste, estando sacrificado por nosotros por amor, sois para nosotros un Dios de amor, un Dios de gracias; y estáis en él *para derramar sobre nosotros todas las bendiciones del cielo*[190], con tal de que no nos hagamos indignos de ellas por nuestros pecados y por nuestro poco agradecimiento a vuestras bondades.

EMO 4,137 **De las reflexiones que se pueden hacer sobre la presencia de Dios.**

Después de haber hecho o concebido un acto de fe sobre la presencia de Dios, convendrá hacer algunas reflexiones sobre este acto de fe, teniendo en cuenta el modo con que se puso uno en la presencia de Dios.

EMO 4,138 Por ejemplo, si se ha puesto uno en la presencia de Dios considerándolo en el

EMO 4,135,1: [185] Cf. Ap 21,3; Mt 21,13. – **EMO 4,135,2**: [186] Cf 2Cro 7,15-16. – [187] Cf. 2Cro 7,16. – **EMO 4,135,3**: [188] Cf. 2Cro 7,16. – **EMO 4,136,1**: [189] Cf. Jn 20,18. – **EMO 4,136,4**: [190] Cf. Ef 1,3-6.

lugar en que se halla, se podrá hacer este tipo de reflexiones:

EMO 4,138,1 ¿Es posible, Dios mío, que *estéis en todos los lugares donde me halle y a donde vaya*[191], *y no piense en ello*[192]?

EMO 4,138,2 *Iluminadme, oh Dios mío, con vuestra divina luz*[193], para que siempre os vea y siempre os reconozca *presente en todos los lugares*[194], *para que el pensamiento de vuestra divina presencia me retraiga de ofenderos*[195].

EMO 4,138,3 Yo que soy deudor a Dios *de mi ser y de toda clase de bienes*[196], ¿cómo me atrevería *a pecar en la presencia de mi Dios*[197]? ¿Cómo osaría, incluso, estar en ella sin respeto y sin recogimiento?

EMO 4,138,4 Está claro: la presencia del rey exige que se moderen todos los movimientos del cuerpo y del alma, de modo que no se realice ni uno solo si no es con circunspección, en atención a que el soberano, ante quien se está, merece que se le tenga esta consideración. ¿Y no se tendrá ninguna con Dios, ante quien uno *se halla siempre, en cualquier lugar donde se esté o a donde se vaya*[198]?

EMO 4,138,5 Concededme, oh Dios mío, la gracia de que la consideración de vuestra santa presencia me ocupe de continuo; para que así como *estoy siempre en vuestra santa presencia*, no deje ni un solo momento de *pensar en Vos*[199], etc.

EMO 4,139 Cuando se empieza a tener alguna facilidad para reflexionar sobre esos actos, es conveniente servirse de pocas palabras en las reflexiones, y luego detenerse en ellas algún tiempo en silencio interior, para intentar que el espíritu se empape con la reflexión que se hace, de manera que sea más interior.

EMO 4,140 Pues las muchas palabras interiores en las oraciones sirven, más bien, para distraer la mente y para embarazar el fondo del alma, en vez de facilitarle la aplicación y la atención a Dios y de hacer que llegue a ser interior. Por el contrario, la multitud de palabras del espíritu y del corazón, seca el alma y, una vez que ha pasado, deja a menudo en ella un vacío de Dios y de las cosas espirituales e interiores.

EMO 4,141 Estas pocas palabras: «Dios mío, teniéndoos *siempre presente delante de mí*[200], ¿cómo osaré tomarme la libertad de *hacer algo que os desagrade*[201]?» Estas pocas palabras, digo, bien impresas en el espíritu y bien ponderadas, producen en un alma viva atención a esta verdad, que permanece muy profundamente grabada en ella, y que más adelante puede volver fácilmente de vez en cuando a la mente.

EMO 4,142 Y aun cuando no volviera, la profunda reflexión que sobre ella se ha hecho, a menudo dejará en el alma tal unción, tal atracción hacia Dios y tal horror al pecado y a todo lo que desagrada a Dios, que Dios estará con frecuencia en las miras de esa alma, y el pecado como abominación; y se acostumbrará insensiblemente a gustar de Dios y de todo lo que a Dios conduce; y a gustar lo que conduce a Dios sólo en cuanto le ayuda a poseer a Dios, y no en cuanto es en sí mismo capaz de atraer a un alma, de cautivarla y de apegarla a sí.

EMO 4,143 Algunos pasajes de la Sagrada Escritura son a menudo muy útiles para ayudar al alma a hacer ese tipo de reflexiones de pocas palabras; tanto más que, siendo

EMO 4,138,1: [191] Cf. Sal 139,7-10. – [192] Cf. Gn 28,16. – **EMO 4,138,2**: [193] Cf. Sal 4,7; 36,10. – [194] Cf. Sal 139,7-10. – [195] Cf. Dn 13,23. – **EMO 4,138,3**: [196] Cf. Hch 17,27-28. – [197] Cf. Dn 13,23. – **EMO 4,138,4**: [198] Cf. Sal 139,7-10. – **EMO 4,138,5**: [199] Cf. Sal 16,8. – **EMO 4,141**: [200] Cf. Sal 16,8. – [201] Cf. Dn 13,23.

palabras de Dios, según nos enseña la fe, tienen de suyo una *unción divina*[202], nos conducen por sí mismas a Dios, nos hacen gustar a Dios, nos ayudan a mantener la mirada en Dios y también a conservar en nosotros el gusto de Dios.

EMO 4,144 Se puede uno servir de estos dos tipos de reflexiones en todos los actos de la oración.

EMO 4,145 Después de haber hecho el acto de fe y las reflexiones, como se ha dicho arriba, se hará en seguida un acto de adoración a Dios presente, pues el primer homenaje que el cristiano debe tributar a Dios es adorarlo.

EMO 4,146 **[§ 2]**
Del acto de adoración.

Se hace un acto de adoración reconociendo a Dios por nuestro Creador y soberano Señor, y manteniéndose en profundo respeto en su santa presencia, a la vista de nuestra bajeza e incluso de nuestra nada, de la dependencia que tenemos de Dios, y de la indignidad en que nos hallamos para gozar del beneficio y de la felicidad de su santa presencia.

EMO 4,147 Este acto de adoración puede hacerse de esta manera:

EMO 4,147,1 Vos sois, Dios mío, digno de adoración en todas partes, pues *llenáis el cielo y la tierra*[203], *y no hay lugar en donde no estéis*[204]; y se os debe adorar en todas partes donde estáis.

EMO 4,147,2 Yo soy criatura vuestra, y por eso, en *todos los sitios donde me encuentre*[205], he de reconocer vuestra grandeza infinita y vuestra soberana majestad, y anonadarme ante Vos, a la vista de vuestras infinitas perfecciones, y de cuanto hay en Vos de inalcanzable al entendimiento humano, pues no puede comprender lo que sois ni la excelencia de vuestra divina esencia[206].

EMO 4,147,3 Os reconozco en este lugar, oh Dios mío, como en *lugar que os está consagrado*, pues vuestra presencia en él lo consagra todo por completo, y hace *que sea un lugar santo, como santificado por Vos*[207].

EMO 4,147,4 Os adoro, pues, en este lugar, como *en vuestro templo y en vuestro santuario*, porque lo hacéis partícipe de vuestra santidad por vuestra presencia y residencia en él.

EMO 4,147,5 En él os adoran los ángeles que os acompañan por todas partes[208]. Es, pues, muy justo que yo, miserable criatura, me una a ellos para tributaros aquí mis homenajes, confiado en que tendréis por agradables los respetos que os presento, por estar unidos a los suyos.

EMO 4,148 **[§ 3]**
Del acto de agradecimiento.

El tercer acto que debe hacerse en la primera parte de la oración es un acto de agradecimiento, pues después de haber reconocido la infinita grandeza de Dios

EMO 4,143: [202] Cf. 1Jn 2,27. – **EMO 4,147,1**: [203] Cf. Jr 23,24. – [204] Cf. Sal 139,9-10. – **EMO 4,147,2**: [205] Cf. Sal 96,6; Jb 40,10; Si 13,13. – [206] Cf. 1Co 2,6-16. – **EMO 4,147,3**: [207] Cf. 2Cro 7,16. – **EMO 4,147,5**: [208] Cf. Is 6,2-3.

y haberle tributado nuestros homenajes, por razón de su excelencia y de la dependencia que de Él tenemos, es muy justo que miremos la bondad que tiene y ha tenido siempre con nosotros; y que le demos por ella humildísimas acciones de gracias; en particular, por ***habernos creado, redimido*** [209] y librado de grandísimo número de pecados, y retirado de las ocasiones de cometerlos y ***de la maldad del mundo*** [210], poniéndonos en la Comunidad; por el sinnúmero de gracias que nos ha otorgado desde que estamos en ella; y, sobre todo, por la que actualmente nos concede, de mantenernos en su santa presencia y conversar con Él en la oración.

EMO 4,149 Este acto de agradecimiento se hace en esta forma:

EMO 4,149,1 Oh Dios mío, he recibido tantos beneficios de vuestra bondad infinita, que necesitaría ser muy ingrato para no testimoniaros mis más humildes agradecimientos [211]. Os debo cuanto soy, y ***no tengo ningún bien en mí que no haya recibido de vuestra bondad infinita*** [212].

EMO 4,149,2 ***He sido rescatado y librado por Vos de numerosísimos pecados*** [213], y Vos sois quien, al sacarme del mundo [214], me habéis apartado de todas las ocasiones en que estaba de cometer aún otros muchos. Concededme, oh Dios mío, si así os place, la gracia de no olvidar nunca beneficio tan singular, antes bien, de agradecéroslo todos los instantes de mi vida.

EMO 4,149,3 Debo considerar el beneficio que tengo de estar en la Comunidad como mi soberana felicidad en la tierra. Es para mí un paraíso anticipado, en donde tengo la suerte de poseeros en la medida que la fe me lo hace posible. Es el que estoy disfrutando ahora, oh Dios mío; en efecto, vos me estáis tan presente como lo estáis para los santos en el cielo, aunque yo conozca y disfrute este beneficio sólo en la medida en que se puede por medio de la fe. Sin embargo, estimo que es tan considerable, que estoy en continua postración de espíritu y de corazón ante Vos, para testimoniaros cuán agradecido os estoy por ello. Esto mismo constituye toda la dicha de los ángeles y de los santos, aunque no sea de la misma manera. Vos sois, oh Dios mío, el objeto de su satisfacción y de su dicha; y también de la que yo siento y gusto en mí actualmente al pensar en Vos.

EMO 4,149,4 Os ruego que aceptéis, oh Dios mío, el pensamiento y sentimiento que tengo de Vos, en reconocimiento por el don que me concedéis de ***pensar*** actualmente en Vos y de ocuparme de ***vuestra santa presencia*** [215], pues es una de las acciones que más os agradan de cuantas os puedo ofrecer.

EMO 5,150

Capítulo 5 *[2]*

De los tres actos que se refieren a nosotros mismos y en primer lugar del acto de humildad

Los actos que hay que hacer luego en la oración se refieren a nosotros mismos. El primero es un acto de humildad; el segundo es un acto de confusión; el tercero es un acto de contrición.

EMO 4,148: [209] Cf. Col 1,15-20; Rm 6,22. – [210] Cf. Jn 17,15. – **EMO 4,149,1**: [211] Cf. Sal 1103,2. – [212] Cf. 1Co 4,7. – **EMO 4,149,2**: [213] Cf. Col 1,15-20; Rm 6,22. – [214] Cf. Jn 17,15. – **EMO 4,149,4**: [215] Cf. Sal 16,8.

EMO 5,151 **[§ 1]**
[Del acto de humildad.]

El acto de humildad se hace reconociéndose uno indigno de presentarse ante Dios, porque se es nada.

Para mantenerse en este sentimiento, puede uno servirse de estas palabras de Abraham, Génesis, cap. 18: *¿Cómo hablaré a mi Señor, no siendo yo más que polvo y ceniza?* [216]

EMO 5,152 Es muy adecuado hacer ahora este acto, pues después de haber tributado los homenajes de adoración y agradecimiento a Dios, por la bondad que tiene de consentir que estemos presentes ante Él y ocuparnos de Él, es muy justo que entremos en nosotros mismos para considerar qué gran honor es para nosotros, y cuán indignos somos de esta gracia, puesto que somos nada, y en consecuencia, mucho menos *que la ceniza y que el polvo* [217], que no sólo son algo, sino también útiles para alguna cosa; mientras que nosotros, siendo nada, no servimos para nada, y todo lo que podemos hacer por nosotros mismos es ofender a Dios.

Hemos de tener nuestro espíritu bien impregnado siempre de esto en la oración, para mantenernos siempre en ella en sentimientos de humildad.

EMO 5,153 Este acto de humildad se puede hacer así:

EMO 5,153,1 ¿Qué soy yo, oh Dios mío, que *no tengo de mí mismo sino la nada y el pecado*[218]? Eso es lo que me pertenece.

Si un antiguo solitario se decía a sí mismo: ¿de qué te glorías tú que no eres más *que tierra y ceniza* [219]?, ¿qué motivo puedo tener yo de engreírme, que estoy convencido de que sería otorgarme un gran honor el atribuirme ser tierra y ceniza?; pues *esta tierra y esta ceniza* son obra de Dios, y por tanto no son mías ni me pertenecen, sino que pertenecen totalmente a Dios, que es su autor. Por tanto, todo lo que debo reconocer en mí es la nada. He ahí todo lo que se encuentra en mí, fuera de la obra de Dios; y todo lo que me es propio es el pecado.

EMO 5,153,2 Si me considerase sólo a mí mismo, ¿cómo, pues, *me atrevería a acercarme a Vos y a pensar en Vos* [220]? Todo lo que puedo hacer, oh Dios mío, es humillarme delante de Vos, prestando atención a lo que soy yo y lo que sois Vos.

EMO 5,153,3 Y sin embargo, cuán grande es el honor que me hacéis al *tenerme en vuestra presencia* y al hacerme el favor de *conversar conmigo* [221]. Esto lo hacéis para que, no siendo nada por mí mismo, quede totalmente abismado en Vos y para que Vos lo seáis todo en mí.

EMO 5,153,4 Concededme, oh Dios mío, si os place, esta gracia, ya que queréis que sea totalmente vuestro.

EMO 5,151: [216] Cf. Gn 18,27; Jb 30,19; Sal 144,13. – **EMO 5,152**: [217] Cf. Gn 18,27. – **EMO 5,153,1**: [218] Cf. Rm 7,14; Ga 6,3. – [219] Cf. Gn 18,27; Jb 30,19. – **EMO 5,153,2**: [220] Cf. Gn 18,27. – **EMO 5,153,3**: [221] Cf. 2Co 6,16.

EMO 5,154 **[§ 2]**
Del acto de confusión.

Después de este acto de humildad, es adecuado hacer un acto de confusión, que se realiza reconociéndose uno indigno de presentarse ante Dios por haberle ofendido mucho; pues no basta reconocer la propia nada y, en esta consideración, humillarse ante Dios; es además muy útil confundirse en su presencia, a vista de sus propios pecados, y ponerse en la disposición y en los sentimientos del publicano del Evangelio, cuando decía a Dios, *en un rincón del templo donde estaba sin atreverse a levantar los ojos*, por lo grande que era su confusión: *Dios mío, compadeceos de mí que soy un pecador*[222].

EMO 5,155 Este acto de confusión se hace así:

EMO 5,155,1 Reconozco, oh Dios mío, *que os he ofendido mucho, y delante de mí tengo siempre mis pecados, porque contra Vos sólo he pecado y lo he hecho en vuestra presencia; y lo que es más, fui concebido en pecado*[223]; y esto me da continuamente motivo de confusión.

EMO 5,155,2 Pero ella aumenta mucho en mí, porque *me atrevo a presentarme en vuestra presencia* y me permito la libertad de hablar con Vos en la oración. *Abraham, que era justo, no se atrevía a hacerlo porque se consideraba como polvo*[224], que se pisa con los pies. *¿Cómo me atreveré yo a pretenderlo, estando, como estoy, lleno de pecados?*

EMO 5,155,3 Pero disculpadme, oh Dios mío, pues vengo a Vos *para manifestaros mis pecados y para descubriros mi injusticia*[225]; pues sé que esta acción, *en vez de atraerme vuestra indignación, atrae, por el contrario, vuestra misericordia sobre mí*[226]. Esto hace que la confusión por *el gran número de pecados que he cometido*[227] aumente al mismo tiempo mi confianza; pues cuanto mayor sea mi confusión *por haberlos cometido*, tanto más dispuesto *estaréis a perdonármelos*[228].

EMO 5,155,4 Permitidme por eso, oh Dios mío, *comparecer hoy delante de Vos, como un pecador; y muy confuso*, no de parecerlo, *sino de serlo realmente*[229].

EMO 5,156 **§ 3**
Del acto de contrición.

Después de este acto de confusión, importa hacer un acto de contrición, pidiendo a Dios perdón de todos los pecados, y formando una firme resolución de no cometerlos más; pues este acto puede alcanzar la remisión de todos los pecados, según lo que dice David, Salmo 31: Dije: *Confesaré a Dios mi injusticia; y al instante, oh Dios mío, perdonasteis la malicia de mi pecado*[230].

EMO 5,157 Este acto, hecho de lo íntimo del corazón y con verdadero propósito de abandonar el pecado, hará que Dios los olvide; *hasta se le ocultarán*[231]; y para decirlo con David en el mismo salmo, *no serán imputados al que los cometió*[232] durante el tiempo que haga oración.

EMO 5,154: [222] Cf. Lc 18,13. – **EMO 5,155,1**: [223] Cf. Sal 51,5-7. – **EMO 5,155,2**: [224] Cf. Gn 18,27. – **EMO 5,155,3**: [225] Cf. Sal 32,5. – [226] Cf. Sal 32,1-5. – [227] Cf. Sal 51,19. – [228] Cf. Sal 32,1-11; 51,10-14; 51,19. – **EMO 5,155,4**: [229] Cf. Lc 18,9-14. – **EMO 5,156**: [230] Cf. Sal 32,5 – **EMO 5,157**: [231] Cf. Is 43,25; Sal 85,3; 78,38. – [232] Cf. Sal 32,1-2.

EMO 5,158 Por eso, uno, al hacer este acto, se debe aplicar sobre todo a pedir a Dios verdadera contrición; y luego tener confianza en que *Dios no despreciará en la oración al corazón contrito y humillado*[233], como dice David, Salmo 50.

EMO 5,159 Este acto de contrición se puede hacer así:

EMO 5,159,1 ¡Cuánto me pesa, oh Dios mío, de haberos ofendido tanto! *Siempre tengo mis pecados delante de mí y no puedo pensar en ellos sin desfallecer*[234], para hablar como el Profeta Rey, al considerar *la multitud de los que he cometido contra Vos*[235].

No me reprendáis, oh Dios mío, en vuestro furor, decía el mismo David, *y no me castiguéis en vuestra cólera*[236].

EMO 5,159,2 Sé que sólo merezco vuestra indignación; pero *tened piedad de mí, porque soy débil, y la debilidad misma*[237]; *echad una mirada sobre mí, y librad mi alma del pecado, pues sólo Vos podéis hacerlo*[238].

EMO 5,159,3 *Os ofrezco la aflicción en que está mi corazón y sus gemidos, por lo grandes que son mis pecados*[239], en número y en gravedad, que, como dice David, *se levantan hasta por encima de mi cabeza y me agobian como una carga muy pesada*[240].

EMO 5,159,4 *Cuán miserable soy, oh Dios mío, por verme en este estado. Estoy afligido y humillado más de lo que pueda creerse, al verme rodeado de tantos pecados, y el llanto de mi corazón es enorme y no se os oculta*[241].

Perdonad, pues, mis pecados[242] para que *pueda comparecer ante Vos en este estado, y con una disposición que os sea agradable*[243].

EMO 5,159,5 Estoy preparado, oh Dios mío, para todas las penas que tengáis a bien hacerme sufrir como satisfacción por mis pecados. Os suplico, pues, que *no me abandonéis ni os alejéis de mí*[244]. *Apartad solamente vuestra vista de mis pecados, y hacedme la gracia de borrarlos todos. Para lo cual cread en mí un corazón puro, y renovad en mí vuestro Espíritu Santo*[245].

EMO 5,159,6 Espero de Vos esta gracia, oh Dios mío, *porque no despreciáis la oración de los que se humillan, sino que os es muy agradable*[246].

[Este acto de contrición está en su mayor parte sacado de los siete Salmos penitenciales.]

EMO 5,160 Después de haber hecho así un acto de contrición, si se hace con corazón bien dispuesto y muy penetrado de horror al pecado, puede uno creer que Dios no pondrá ya atención a los nuestros; y que así podremos comparecer ante su presencia como desprendidos de ellos, y estando como cubiertos ante Dios con el velo de su divina misericordia y de su benevolencia para con nosotros[247].

[233] Cf. Sal 51,19. – **EMO 5,159,1**: [234] Cf. Sal 51,5. – [235] Cf. Sal 38,5. – [236] Cf. Sal 6,2; 38,2. – **EMO 5,159,2**: [237] Cf. Sal 69,17. – [238] Cf. Sal 6,2-6. – **EMO 5,159,3**: [239] Cf. Sal 6,7. – [240] Cf. Sal 38,5. – **EMO 5,159,4**: [241] Cf. Sal 38,10. – [242] Cf. Sal 51,1-21. – [243] Cf. Lc 18,9-14. – **EMO 5,159,5**: [244] Cf. Sal 38,22. – [245] Cf. Sal 51,1-2. – **EMO 5,159,6**: [246] Cf. Sal 51,19. – **EMO 5,160**: [247] Cf. Sal 85,3; 78,38.

EMO 6,161

Capítulo 6 *[3]*

De los tres actos que se refieren a Nuestro Señor

Sin embargo, como uno no puede estar seguro de haber hecho acto de contrición perfecto y consumado, después de haberlo hecho es importante hacer otros tres, que se refieren a Nuestro Señor, y son los tres últimos de la primera parte de la oración.

EMO 6,162 Los tres actos que se refieren a Nuestro Señor son:
Primero, acto de aplicación de los méritos de Nuestro Señor.
Segundo, acto de unión con Nuestro Señor.
Tercero, acto de invocación al Espíritu de Nuestro Señor.

EMO 6,163 **[§ 1]**
Del acto de aplicación.

Como uno no está seguro de haber hecho el acto de contrición de modo que tenga todas las condiciones, se hace el acto de aplicación de los méritos de Nuestro Señor, para poder atraer sobre sí los méritos de la pasión de Nuestro Señor y las gracias que nos mereció con su muerte; para que, ***cubriendo nuestros pecados como con un velo que los oculte a los ojos de Dios*** [248], estemos mejor dispuestos para ***comparecer delante de Él*** en la oración, ***de una manera que le sea agradable*** [249].

EMO 6,164 Este acto de aplicación de los méritos de Nuestro Señor se hace suplicándolo que nos aplique los méritos de su pasión, para hacernos más agradables a Dios su Padre, y mejor dispuestos para recibir sus gracias y luces en la oración; en la cual no hay nada que no debamos intentar para que Dios se deje ablandar por nuestras súplicas, y tenga la bondad de concedernos cuanto le pedimos [250].

EMO 6,165 El acto de aplicación de los méritos de Nuestro Señor se puede hacer así:

EMO 6,165,1 Cierto es, oh Dios mío, que cuando estoy en vuestra presencia, mi corazón debería estar tan penetrado del horror al pecado, que no quedando ya nada de él en mí, me hallaseis digno para poder conversar Vos conmigo.

EMO 6,165,2 Pero tengo un corazón tan inclinado a cometerlo, que no puedo conocer del todo, y mucho menos estar seguro, de si el horror y el dolor que he concebido son verdaderos, y de si estoy dispuesto a cumplir lo que me he propuesto.

EMO 6,165,3 Por esto suplico insistentemente a Jesucristo Nuestro Señor que tenga conmigo la bondad de aplicarme los méritos que se dignó adquirirme con su pasión y muerte, que por sí mismos son muy eficaces y poderosos; para que ***estando cubierto con ellos*** [251], no aparezca en mí nada del pecado; y que por este medio yo os sea más agradable y esté mejor dispuesto para recibir vuestras gracias y luces en la oración; pues no hay nada en ella que no deba yo realizar para disponerme a ***ser colmado de vuestras bendiciones*** [252] y conseguir el efecto de mis oraciones; pues tampoco existe nada que me haga más capaz de ello, que el estar revestido de vuestros méritos, los cuales dan al alma tal pureza y candor que, gracias a ellos, en un momento se convierte ante vuestros divinos ojos en

EMO 6,163: [248] cf. Sal 85,3; 78,38. – [249] Cf. Lc 18,9-14. – **EMO 6,164**: [250] Cf. Hch 4,14-16; Jn 15,16; 16,24-27. – **EMO 6,165,3**: [251] Cf. Sal 85,3; 78,38. – [252] Cf. Ef 1,1-3.

algo muy diferente de lo que era antes.

EMO 6,165,4 Esta es, oh Jesús mío, la gracia que os pido.

EMO 6,166 **[§ 2]**
Del acto de unión con Nuestro Señor.

Si este acto de aplicación de los méritos de Nuestro Señor se hace bien, es cierto que nos puede hacer agradables a Dios, moverle a admitirnos de buen grado a su santa presencia, y hacernos alcanzar el efecto de nuestras oraciones.

EMO 6,167 Pero aun cuando, por ese acto, *nuestros pecados estuviesen ocultos delante de Dios*[253], y a causa de la eficacia de los méritos de Nuestro Señor, que nos serían aplicados, *Dios no se acordara más de ellos*[254], sin embargo, todavía nos queda la obligación de satisfacer; pues los méritos de la pasión y muerte de Nuestro Señor se nos aplican para lograr en nosotros la destrucción del pecado, sólo a condición de que satisfagamos plena y completamente la pena que les corresponde. Por este motivo es conveniente que no nos contentemos con haber hecho el acto de aplicación de los méritos de Nuestro Señor, sino que hagamos en seguida el acto de unión a Nuestro Señor, uniéndonos a sus disposiciones interiores cuando oraba, y pidiéndole que él mismo ore en nosotros y *presente nuestras necesidades a su Padre*[255], considerándonos como cosa que le pertenece, y *como sus propios miembros*[256], *que no tienen ni pueden tener vida interior, movimiento y acción sino en Él*[257]; pues estas cosas no se hallan en quienes son de Él, sino en la medida en que Él los anima.

EMO 6,168 Y deben estar persuadidos de que si Nuestro Señor tiene la bondad de unirse a ellos en la oración, y hacer oración en ellos, su oración será muy agradable al Eterno Padre, y atraerá sobre ellos abundantes gracias[258].

EMO 6,169 Este acto de unión a Nuestro Señor se puede hacer así:

EMO 6,169,1 Oh dulce Jesús mío, me uno a vuestras disposiciones interiores cuando orabais. Entonces era cuando verdaderamente *estabais en vuestro Padre, y vuestro Padre estaba en Vos*[259]. Entonces era *cuando Vos pensabais lo que Él pensaba, amabais lo que Él amaba, y adorabais sus divinos designios sobre Vos*[260], porque todo vuestro empeño *era que se cumpliesen en Vos*[261].

EMO 6,169,2 Haced en mí, igualmente, *lo que queréis que yo haga*[262].

EMO 6,169,3 *Presentad Vos mismo mi oración, y exponed, os ruego, todas mis necesidades al Eterno Padre*[263].

EMO 6,169,4 Haced que no piense en Él sino por Vos, y que no lo ame sino en Vos, para que obtenga en Vos y por Vos lo que por mí mismo no podría alcanzar; y que no me sea negado nada de cuanto Vos os dignéis pedir en mí; pues sé, como Vos mismo lo decís, que *siempre sois escuchado por el Eterno Padre*[264]. Haced que no piense en Él sino por Vos y que no lo ame sino en Vos.

EMO 6,169,5 Entrad en mí, os ruego, como en cosa que os pertenece, y *animadme como a*

EMO 6,167: [253] Cf. Sal 85,3; 78,38. – [254] Cf. Is 43,25; Jr 31,34. – [255] Cf. Hch 4,14-18; 5,1-10. – [256] Cf 1Co 12,27. – [257] Cf. Hch 17,27-28. – **EMO 6,168**: [258] Cf. Hb 19,1-18. – **EMO 6,169,1**: [259] Cf. Jn 14,11. – [260] Cf. Jn 8,29; 8,55. – [261] Cf. Jn 14,31; 5,30.– **EMO 6,169,2**: [262] Cf. Hch 22,10. – **EMO 6,169,3**: [263] Cf. Hch 4,14-18; 5,1-10. – **EMO 6,169,4**: [264] Cf. Jn 11,41-452.

uno de vuestros miembros[265].

EMO 6,169,6 *Haced que yo permanezca en Vos y Vos en mí,* porque *yo no puedo obrar el bien* sino en la medida en que *esté en Vos y Vos en mí*[266], pues Vos *sois el autor de todo bien*[267].

EMO 6,169,7 Haced, en fin, que mi vida interior se mantenga y conserve *por la que Vos tengáis en mí,* pues así *como un sarmiento no tiene savia sino en cuanto está unido a la cepa*[268], así también, oh amable Jesús mío, *mi alma no puede tener vida, movimiento, ni acción interior*[269] sino en cuanto *esté unida a Vos,* y *yo forme un todo con Vos y en Vos*[270].

EMO 6,170 **[§ 3]**
Del acto de invocación al Espíritu de Nuestro Señor.

En la oración no basta haber atraído a sí a Nuestro Señor y haberse unido a Él y a sus santas disposiciones para orar, y haberle pedido que haga oración en nosotros.

Como podría suceder que uno no permaneciese largo tiempo en esta disposición, a causa de las distracciones con que se llenase nuestra mente durante la oración, o que teniendo en ella sólo pensamientos naturales y humanos, no sacásemos de ella ningún fruto, parece que también es conveniente pedir a Nuestro Señor que nos dé su Espíritu para hacer oración sólo bajo su dirección. Y para podernos llenar de Él, es preciso renunciar al espíritu propio y a los propios pensamientos, para no admitir en uno, durante la oración, sino aquellos que el Espíritu Santo se digne inspirarnos y comunicarnos durante este tiempo.

De modo que se pueda poner en práctica lo que dice san Pablo, que *el Espíritu de Dios es quien ora en nosotros*[271]*, porque por nosotros mismos no podemos tener ningún buen pensamiento como de nosotros mismos*[272].

EMO 6,171 El acto llamado invocación al Espíritu de Nuestro Señor se puede hacer así:

EMO 6,171,1 Salvador mío, Jesús, que *derramasteis vuestro divino Espíritu sobre los santos apóstoles, mientras oraban en el cenáculo*[273], *en donde habían recibido de vuestras propias manos vuestro sagrado Cuerpo*[274],

EMO 6,171,2 concededme, os suplico, la gracia de darme hoy el Espíritu Santo, a fin de que yo haga oración sólo bajo su dirección; y para que poseyéndolo plenamente, alejéis de mí todos mis pensamientos propios, y me ocupe sólo, durante toda mi oración, en los que a vuestro divino Espíritu le plazca inspirarme e infundir en mí; pues, como dice san Pablo, *nadie puede decir «Amén»* de un modo digno de Dios, *sino movido por el Espíritu Santo*[275].

EMO 6,171,3 Ese mismo Espíritu será quien *haga subir mi oración hasta Vos, como incienso de muy agradable olor*[276], y quien pueda luego conservar en mí el espíritu de oración, y *mantener el fuego que Vos hayáis encendido en mí durante ese tiempo*[277], sirviéndome de vuestras divinas palabras.

EMO 6,169,5: [265] Cf. 1Co 12,27. – **EMO 6,169,6**: [266] Cf. Jn 15,4-5. – [267] Cf. 1Co 8,6; 2Co 1,3. – **EMO 6,169,7**: [268] Cf. Jn 15,4. – [269] Cf. Hch 17,28. – [270] Cf. Jn 15,4. – **EMO 6,170**: [271] Cf. Ga 4,6. – [272] Cf. 2Co 3,5; 1Co 12,3. – **EMO 6,171,1**: [273] Cf. Hch 1,14; 2,1-2. – [274] Cf. Mc 14,12-25. – **EMO 6,171,2**: [275] Cf. 1Co 12,3. – **EMO 6,171,3**: [276] Cf. Sal 141,2. – [277] Cf. Lc 12,49.

EMO 6,171,4 Diré, pues, con la Iglesia: ***Ven, Espíritu Santo, y envíanos desde lo alto del cielo un rayo de tu luz.***

EMO 6,172 Todos los actos que se han presentado como modelos en esta primera parte de la oración, se proponen sólo para ayudar a los que empiezan a ejercitarse en la oración y sean incapaces de hacerlos por sí mismos.

EMO 6,173 Pueden, pues, servirse de aquellos que consideren adecuados o que crean pueden serles útiles; y si no pueden utilizarlos, hagan ellos mismos otros, siguiendo los que aquí se les ofrecen como idea, según lo que su mente y su corazón puedan sugerirles.

EMO 6,174 Pues, no se pretende que tomen la costumbre de utilizar los que aquí se expresan, porque entonces su oración ya no sería sencillamente una plegaria del corazón, sino que degeneraría en oración vocal, que no tendría para ellos la misma utilidad que si les brotase de lo íntimo del corazón, y producida por el Espíritu Santo, que les debe animar al hacer oración.

EMO 6,175 Del mismo modo procederán respecto de todos los demás actos que se les propongan en la explicación de las otras dos partes de la oración.

EMO 7,176

Explicación de la segunda parte del Método de Oración

Ejercitándose sobre el tema de un misterio

En la segunda parte de la oración, puede uno aplicarse al tema de algún misterio de nuestra santa religión, particularmente los misterios de Nuestro Señor, y tomarlo como materia de meditación.

EMO 7,177

[Capítulo 7]

Qué son los misterios y el espíritu de los misterios *[en EMO 7,176]*

Por misterios de Nuestro Señor se entienden las acciones más importantes que el Hijo de Dios encarnado realizó y obró para nuestra salvación, como su Encarnación, su Natividad, su Circuncisión y su Pasión y Muerte.

También se puede uno ejercitar sobre alguno de los misterios de la Santísima Virgen, como su Inmaculada Concepción, su Natividad, etc.

EMO 7,178 Ante todo, se empieza penetrándose uno bien del espíritu del misterio, lo que puede hacerse, bien prestando atención a lo que se dice de él en el Evangelio, bien a lo que propone sobre él la Iglesia en sus enseñanzas. Puede ser con una simple mirada de fe, es decir, la simple atención al misterio, que se cree porque lo enseña la fe; o bien mediante alguna reflexión sobre el misterio o sobre el tema de la meditación que habla de él, y que lleve y excite a la devoción hacia ese misterio, y a mantenerse en un sentimiento de respeto interior mientras se considera.

EMO 7,179 Es necesario unir a esa reverencia hacia el misterio el deseo interior de aprovecharse de él y de recibir el espíritu, la gracia y el fruto que Nuestro Señor mismo desea que saquemos de él.

EMO 7,180 Pues ha obrado esos divinos misterios de nuestra santa religión, no sólo para rescatarnos, sino también para instruirnos y llevarnos con su ejemplo a la práctica de las más sólidas y santificadoras virtudes, que Él mismo practicó en los sagrados misterios que obró. Y esto es lo que se llama el espíritu de los misterios.

EMO 7,181 De modo que cada uno de ellos tiene un espíritu que le es propio y peculiar, porque Nuestro Señor practicó en él ciertas virtudes que en él resplandecieron, y que se advierten particularmente, con admiración y asombro, cuando se les presta seria y profunda atención. Pues Nuestro Señor las practicó para darnos ejemplo y movernos a practicarlas también a imitación suya, ayudados con el auxilio de la gracia que nos mereció y que está vinculada a ese misterio, como formando parte del espíritu y del hecho.

EMO 7,182 El espíritu del misterio de la Encarnación, por ejemplo, es *la caridad,* pues por caridad y ***amor a los hombres,*** como dice Nuestro Señor, el ***Padre Eterno dio a su único Hijo***[278], el mismo Hijo se encarnó, y ***el Espíritu Santo obró ese misterio***[279]. También lo es ***la humildad,*** pues, según san Pablo, ***el Hijo de Dios se anonadó tomando la forma de esclavo***[280].

EMO 7,183 El espíritu del misterio del Nacimiento de Nuestro Señor es el ***espíritu de infancia;*** pues ***habiendo venido el Hijo de Dios a este mundo***[281], como se dice en el Evangelio de San Juan, cap. 1, ***dio a todos los que le recibieron el poder de llegar a ser hijos de Dios***[282]. Este espíritu de infancia consiste en la ***sencillez, docilidad y pureza***[283] y en e***l menosprecio de las riquezas y grandezas mundanas***[284].

EMO 7,184 El espíritu del misterio de la Circuncisión[285] es la ***humildad y la mortificación;*** pues, ***Nuestro Señor,*** al dejarse circuncidar, ***quiso tomar sobre sí***[286] ***la señal de pecador, y derramar su sangre con sufrimiento y dolor***[287].

EMO 7,185 El espíritu del misterio de la Transfiguración es ***el espíritu de plegaria y oración***[288]. Y así de los demás.

(Capítulo 1. De los actos de la segunda parte)

EMO 7,186 En la segunda parte de la oración se pueden hacer nueve actos, referentes al misterio en que uno se ocupa.

EMO 7,187 Los tres primeros se refieren a Nuestro Señor; los tres siguientes, a nosotros mismos; y los tres últimos se refieren, el primero, a Nuestro Señor; el segundo, a Dios; y el tercero, a los santos.

De modo que los tres últimos actos tienen cada uno objeto diferente; pues el primero tiene por objeto a Nuestro Señor; el segundo, a Dios Padre; y el tercero, a los santos a quienes se tiene particular devoción.

EMO 7,182: [278] Cf. Jn 3,16. – [279] Cf. Mt 1,20; Lc 1,35. – [280] Cf. Flp 2,7. – **EMO 7,183**: [281] Cf. Jn 1,11. – [282] Cf. Jn 1,12. – [283] Cf. Ef 6,5; 4,2; Col 3,23; 3,12. – [284] Cf. Lc 6,24-26. – **EMO 7,184**: [285] Cf. Lc 2,22-24. – [286] Cf. Jn 1,29. – [287] Cf. Hb 9,11-15. – **EMO 7,185**: [288] Cf. Lc 9,28-29.

EMO 8,188

[Capítulo 8]

[De los tres actos que se refieren a Nuestro Señor]

Los tres actos que se refieren a Nuestro Señor son:
1. Acto de fe.
2. Acto de adoración.
3. Acto de agradecimiento.

EMO 8,189 **[§ 1]**

Del acto de fe sobre un misterio.

Se hace el acto de fe sobre el misterio que se medita, por ejemplo, sobre el Nacimiento de Nuestro Señor, creyendo firmemente que obró el misterio; esto es, que, habiéndose encarnado, nació niño pequeñito del seno de la Santísima Virgen.

EMO 8,190 Y para persuadirse más firmemente de esta verdad, puede traerse a la mente un pasaje de la Sagrada Escritura, que lo enseñe o se refiera a él, como estas palabras del ángel a los pastores, en San Lucas, cap. 2: *Hoy os ha nacido un Salvador que es el Cristo, el Señor* [289]; o bien estas otras en san Mateo, capítulo 1, tomadas del profeta Isaías: *Os declaro que una virgen concebirá y dará a luz un hijo que será llamado Emmanuel, esto es, Dios con nosotros* [290].

EMO 8,191 Este acto se puede hacer así:

EMO 8,191,1 Señor mío Jesucristo, creo firmemente que Vos, *Hijo único* [291] *de Dios Padre todopoderoso y un mismo eterno Dios con Él* [292], *os dignasteis haceros hombre* [293] *y revestiros de nuestra carne* [294], tomando cuerpo y alma semejantes a los nuestros, por obra del *Espíritu Santo, en el seno de la Virgen purísima* [295], *de la cual nacisteis bajo la forma de un niño pequeño* [296], sin dejar de ser Dios.

EMO 8,191,2 Lo creo, oh Salvador mío, porque la fe así me lo enseña.

EMO 8,192 ***Modo de ocuparse en este acto de fe.***

EMO 8,192,1 Sí, oh Dios mío, creo que os hicisteis niño por amor mío. *Nacisteis en un establo* [297] *a media noche* [298] y en lo más crudo del invierno. *Fuisteis reclinado* [299] en el heno y la paja.

Vuestro amor para conmigo os ha reducido a una pobreza e indigencia inauditas, y tan extremadas, que nunca hasta entonces se había oído decir nada semejante. Creo, Señor mío, todas estas verdades que la fe me enseña sobre vuestro amor para conmigo.

EMO 8,192,2 Hubierais podido nacer en la abundancia de las riquezas, en el esplendor de los honores y en el palacio más suntuoso que jamás hubiera existido. Hubierais podido, al nacer, *tomar posesión de todos los reinos del mundo, pues os pertenecían* [300]. *La tierra y todo cuanto encierra es del Señor,* dice el Profeta Rey, Salmo 23 [301]. Pero no quisisteis gozar de ninguno de estos derechos, oh divino Salvador mío.

EMO 8,190: [289] Cf. Lc 2,11. – [290] Cf. Mt 1,23; Is 7,14; 8,8-10. – **EMO 8,191,1**: [291] Cf. Jn 1,14; 1,18; 1Jn 4,9. – [292] Cf Hb 1,3. – [293] Cf. Hb 2,14. – [294] Cf. Jn 1,14. – [295] Cf. Lc 1,35; Mt 1,20. – [296] Cf. Lc 2,6-17. – **EMO 8,192,1**: [297] Cf. Lc 2,7. – [298] Cf. Sb 18,14-15. – [299] Cf. Lc 2,7. – **EMO 8,192,2**: [300] Cf. Lc 2,7. – [301] Cf. Sal 24,1.

EMO 8,192,3 Vuestra infinita sabiduría juzgó que era para mí más conveniente ofrecerme en vuestra adorable persona el ejemplo de la vida que debo llevar, y del camino que debo seguir para llegar a la verdadera gloria y al goce de los verdaderos bienes y de las riquezas espirituales y celestiales, por el desprecio de los bienes perecederos de la tierra y de los falsos honores transitorios.

EMO 8,192,4 Conocéis, Señor, con qué vehemencia me arrastra a ellos mi inclinación soberbia, avarienta y sedienta de placeres seductores. Con vuestro amor y bondad infinita quisisteis curarme, a vuestra costa, de tan funesta dolencia, y merecerme la gracia de seguiros y *caminar en pos de vuestras huellas* [302].

EMO 8,192,5 Eso es lo que estoy resuelto a hacer, oh amable Salvador mío, por mucho que me pueda costar, cualesquiera que sean las repugnancias que sienta mi naturaleza corrompida, y a pesar de las dificultades que pueda encontrar en ello mi amor propio.

EMO 8,192,6 Ayudadme, os suplico, oh Dios mío, en mi flaqueza, que es muy grande, para realizarlo.

EMO 8,192,7 Para imitaros, concededme la gracia que me habéis merecido en este misterio.

EMO 8,192,8 *Aumentad, si os place, Señor, mi fe, que es muy débil* [303].

EMO 8,193 ***Otro modo de ejercitarse en este acto de fe, es considerar a Nuestro Señor como hijo del hombre para hacernos hijos de Dios.***

EMO 8,193,1 Creo de todo corazón, oh Dios mío, *Verbo eterno, verdadero Hijo único de Dios Padre, que os hicisteis hijo del hombre* [304] para merecerme la gracia de *llegar a ser hijo de Dios, vuestro Padre*.

EMO 8,193,2 *La grandeza infinita de vuestra caridad es, Señor* [305], *lo que os condujo a tal exceso de abatimiento y humillación* [306].

EMO 8,193,3 Vinisteis a vuestra propia casa, dice vuestro evangelista san Juan, cap. 1, esto es, a este mundo, que es vuestro, *pero los vuestros no os recibieron* [307]. Los judíos, que eran vuestro pueblo y vuestros siervos, os desconocieron. Os rechazaron y no quisieron recibiros.

Pero a todos los que os recibieron les disteis el poder de llegar a ser hijos de Dios [308].

Los judíos no os recibieron *a causa del estado pobre y miserable en que quisisteis venir a este mundo* [309].

Se escandalizaron de vuestra abyección exterior. No entendieron *que vuestra sabiduría y vuestro amor a los hombres* os movieron *a cargar con nuestras miserias* [310], para enriquecernos con los tesoros inestimables de vuestra gracia en este mundo, y de vuestra gloria en el otro [311].

EMO 8,193,4 ¡Oh bondad excesiva de mi Dios!, os rebajasteis en este mundo para elevarme hasta el cielo. Os hicisteis miserable en la tierra, para hacerme feliz en el cielo.

EMO 8,193,5 ¡Oh caridad infinita del Eterno Hijo de Dios!, os hicisteis hermano mío, haciéndoos hijo del hombre; de modo que *no os avergonzasteis*, dice vuestro apóstol en su epístola a los Hebreos, cap. 2, de llamarnos hermanos vuestros,

EMO 8,192,4: [302] Cf. 1P 2,21. – **EMO 8,192,8**: [303] Cf. Mc 9,24. – **EMO 8,193,1**: [304] Cf. Jn 1,1-18; 1Jn 4,9; Ga 4,4. – **EMO 8,193,2**: [305] Cf. Jn 3,16. – [306] Cf. Flp 2,7. – **EMO 8,193,3**: [307] Cf. Jn 1,11. – [308] Cf. Jn 1,12. – [309] Cf. Lc 2,7. – [310] Cf. Jn 1,29. – [311] Cf. 1Co 1,22-25.

diciendo a vuestro Padre: *Anunciaré tu nombre a mis hermanos, te alabaré en medio de la iglesia. Heme aquí, yo y mis hijos, que Dios me dio. Habiendo sido estos hijos,* añade san Pablo, *revestidos de carne y sangre, también él tuvo que ser revestido de ellas. Fue necesario que en todo se asemejase a sus hermanos, para que fuese un pontífice misericordioso y fiel a Dios, para expiar los pecados de su pueblo; pues, habiendo experimentado la tentación, puede socorrer a los que son tentados* [312].

EMO 8,193,6 ¡Cuán grande es esa dicha! ¡Cuán prodigiosa! ¡Cuán excelente es mi nobleza, y cuán elevada sobre todas las del mundo! ¡Cómo: yo puedo ser eternamente hijo de Dios y hermano de Dios! ¡Oh, qué dignidad, qué beneficio y qué bien! ¿Lo entiendes, alma mía?

EMO 8,193,7 Con Vos, oh bondadoso Hijo único eterno de Dios, es con quien he contraído yo esta obligación. A vuestro amor, *Señor y Dios mío* [313], es a quien soy deudor de este favor incomparable. *Al haceros hijo de una Virgen purísima, me habéis adquirido el poder gozar de la gracia de adopción de los hijos de Dios* [314], según la expresión de san Pablo.

EMO 8,193,8 Haced, oh amable Jesús mío, que me haga digno, en cuanto me sea posible, de esa gracia que tanto os ha costado merecérmela.
Haced, Señor, que viva de modo que exista alguna semejanza entre mi vida y la vuestra, imitando vuestras santas virtudes.

EMO 8,193,9 Esta es la gracia que os pido, pues es el espíritu del misterio de vuestro adorable nacimiento e infancia. Os suplico, Señor, me la concedáis por los méritos de vuestro mismo nacimiento.

EMO 8,194 ***Cómo puede uno conversar con la Santísima Virgen en la oración con relación al misterio precedente.***

Puede uno también conversar con la Santísima Virgen sobre este misterio, más o menos en esta forma:

EMO 8,194,1 Virgen Santísima, creo firmemente que Jesús Nuestro Señor, *Hijo único de Dios Padre, fue concebido en vuestro seno* por obra *del Espíritu Santo* [315]. Lo creo, porque la fe me lo enseña.

EMO 8,194,2 En Vos, oh Virgen felicísima, se cumplió esta profecía de Isaías: *una Virgen concebirá y dará a luz un hijo* [316], *que será llamado Emmanuel, esto es, Dios con nosotros* [317]. Erais virgen cuando concebisteis al Hijo divino; virgen fuisteis en el parto, y virgen permanecisteis después del parto. Sois la más pura de las vírgenes y la más gloriosa de las madres. Por eso *os llamarán bienaventurada todas las generaciones* [318].

EMO 8,194,3 Creo todas estas verdades que me enseña la fe y porque Dios las ha revelado. Tengo por ello inmensa alegría, oh Virgen bienaventurada, y os felicito por ello con todo mi corazón.

EMO 8,194,4 Os suplico humildemente, oh Santísima Madre de Dios, que os dignéis pedir a vuestro divino Hijo me haga partícipe del espíritu y de la gracia del misterio de su nacimiento y santísima infancia.

EMO 8,193,5: [312] Cf. Hb 2,11-18. – **EMO 8,193,7**: [313] Cf. Jn 20,28. – [314] Cf. Rm 8,14-15. – **EMO 8,194,1**: [315] Cf. Lc 1,35; Mt 1,20. – **EMO 8,194,2**: [316] Cf. Mt 1,22-23. – [317] Cf. Is 7,4. – [318] Cf. Lc 1,48.

EMO 8,194,5 Por medio de Vos, oh Virgen incomparable, vino a nosotros ese Dios de amor y de misericordia para salvarnos. En Vos *se hizo hijo del hombre* [319], tan verdaderamente como *es, desde toda la eternidad, Hijo de Dios*. En Vos nos mereció *la gracia de ser adoptados por Dios, su Padre, como hijos suyos* [320]. Y por vuestra mediación esperamos recibir de vuestro amadísimo Hijo el efecto de esta gracia y el espíritu de hijos de Dios.

EMO 8,194,6 Os suplicamos nos lo alcancéis, por el amor con que amáis a este Dios de amor como a verdadero Hijo vuestro, y por el amor con que Él os ama como a verdadera madre suya.

EMO 8,195 ***Frutos que se deben sacar.***

El primer fruto que debe producir en nosotros la consideración del nacimiento de Nuestro Señor es sumo horror y grande alejamiento de todo pecado, con la mira de que el Hijo de Dios se rebajó y humilló, y, como dice san Pablo a los Filipenses, cap. 2, 7, *se anonadó tomando la forma de esclavo* [321], y haciéndose niño *para destruir el pecado con sus sufrimientos* [322].

EMO 8,196 El segundo, gran confianza de alcanzar de Dios el perdón de nuestros pecados (con tal que tengamos un verdadero dolor de ellos, con la resolución de no cometer ninguno voluntariamente); y todas las gracias que pidamos por los méritos del Hijo de Dios hecho niño.

EMO 8,197 El tercero, profundo amor a Nuestro Señor y tierna devoción hacia Él, considerándolo como Niño Dios, que nace por nuestro amor.

EMO 8,198 El cuarto, gran desprecio de las riquezas y de los honores, a la vista del Hijo de Dios que nace en este mundo tan pobre y humillado.

EMO 8,199 El quinto, en fin, deseo ardiente de imitarlo en todas las virtudes, de las que nos da ejemplo ya desde su nacimiento.

EMO 8,200 ***Modo de conversar con Nuestro Señor, considerando que nace en este mundo para destruir el pecado.***

EMO 8,200,1 ¿Me atreveré, *Señor mío y Dios mío* [323], a cometer todavía el pecado, sabiendo, como dice san Juan en su primera epístola, cap. 3, que *vinisteis para borrar el pecado y para destruir las obras del demonio* [324], que son los pecados?

¡Cómo, Señor!, ¿voy a restablecer en mí lo que con tantas penas y sufrimientos vinisteis a destruir?

EMO 8,200,2 Mis pecados, Señor, son los que os han reducido al estado de infancia, de pobreza y humillación. Son mis pecados los que os hicieron derramar tantas lágrimas desde vuestro nacimiento. Mi orgullo y mi amor al lujo y a las vanidades son los que os humillaron, hasta *nacer en un establo, y ser reclinado en un pesebre* [325], sobre la paja, entre dos viles animales.

EMO 8,200,3 Sufristeis una pobreza tan rigurosa para confundir y destruir mi codicia y deseo insaciable de bienes y de riquezas, y mi amor desordenado a las comodidades y placeres. Y después de considerar estas verdades, ¡aún querría yo cometer el mal! Ah, Señor, no permitáis que sea tan perverso que aún ame el pecado, ya

EMO 8,194,5: [319] Cf. Ga 4,4; Jn 1,1-18; 1Jn 4,9; Hb 1,3. – [320] Cf. Rm 8,15; Ga 4,6; Jn 1,12. – **EMO 8,195**: [321] Cf. Flp 2,7. – [322] Cf. Hb 2,17-18. – **EMO 8,200,1**: [323] Cf. Jn 20,28. – [324] Cf. 1Jn 3,5-8. – **EMO 8,200,2**: [325] Cf. Lc 2,7.

que tanto *os costó destruirlo*.

EMO 8,200,4 Vos, que sois mi Creador, mi Padre, mi Rey y mi Dios. ¡Oh!, muera yo antes que seguir haciendo cosas tan indignas, o volver a las que me habéis hecho la gracia de abandonar.

EMO 8,200,5 Todopoderoso salvador, amable Jesús: por la virtud y gracia de vuestro adorable nacimiento, *destruid y aniquilad en mí todo pecado* [326] y toda inclinación al pecado, y *perdonadme misericordiosamente cuantos he tenido la desgracia de cometer* [327].

EMO 8,201 ***Confianza.***

Con respecto al segundo fruto, que es la confianza, puede uno ocuparse también, más o menos de esta manera:

EMO 8,201,1 He de tener gran confianza, amable Salvador mío, en que vuestro Padre celestial me perdonará mis pecados por vuestro amor y por vuestros merecimientos. Y *tengo* también *confianza de que, en consideración a Vos* y en razón de vuestros méritos infinitos, *me conceda todas las gracias que necesito* [328] para evitar el pecado, corregirme de mis defectos y adquirir las virtudes que Él desea en mí; y que, en fin, me otorgue la vida eterna.

EMO 8,201,2 Es vuestro apóstol quien me anima a tener esa confianza, cuando dice a los romanos, cap. 8: *¿Se puede concebir que Dios, que nos dio a su propio Hijo, no nos diera con Él todas las cosas?* [329] Sí, divino Salvador mío, lo espero todo de la bondad infinita de vuestro Padre, aunque sea culpable de muchos pecados, que me hacen merecedor del infierno.

EMO 8,201,3 Vos *sois para mí prenda preciosa del amor que me profesa* [330] y de la buena disposición que tiene de perdonarme y salvarme. Él mismo asegura en la Sagrada Escritura que *no quiere la muerte del pecador, sino su conversión, su vida y su salvación* [331]. Vos, oh amable Jesús mío, Niño Dios, sois para mí la prueba convincente de esta verdad.

EMO 8,201,4 Por eso *pongo toda mi confianza en la misericordia de vuestro Padre celestial* [332], en vuestra caridad y en vuestros merecimientos.

EMO 8,202 ***El amor a Jesús Niño.***

EMO 8,202,1 ¿Cómo podría no amaros, oh Verbo Eterno, pues *es vuestro amor infinito hacia mí, el que os movió a haceros carne* [333], según la expresión de san Juan, en su Evangelio? Vos sólo teníais motivos para odiarme eternamente y para castigarme con el *rigor de vuestra justicia*, por la *enormidad de mis pecados* [334]; y, sin embargo, me dais prueba de infinito amor.

EMO 8,202,2 ¡Cómo!, ¡os hicisteis niño, y niño pobre y humilde, y el más amable de todos los niños! ¡Oh, cuánto me amáis, y cuán poco os he amado yo hasta ahora! ¡Qué refulgentes señales me dais de vuestro amor! ¡Oh, cuán mal he correspondido a él!

EMO 8,202,3 Perdonadme, Dios mío, y concededme, si os place, vuestra santa gracia, con

EMO 8,200,5: [326] Cf. 1Jn 3,5-8. – [327] Cf. Sal 25,11. – **EMO 8,201,1**: [328] Cf. Hb 4,16. – **EMO 8,201,2**: [329] Cf. Rm 8,32. – **EMO 8,201,3**: [330] Cf. Rm 5,8; Jn 3,16; Ef 5,2. – [331] Cf. Ez 18,32; 33,11. **EMO 8,201,4**: [332] Cf. Ef 3,11-12. – **EMO 8,202,1**: [333] Cf. Jn 3,16; 1,14. – [334] Cf. Sal 103,10.

cuya ayuda quiero *amaros con todo mi corazón, con toda mi alma y con todas mis fuerzas* [335].

EMO 8,202,4 Oh Jesús, Niño Dios, amable Salvador mío, querido hijo de María y de Dios, os juro amor inviolable y eterno. Os ofrezco, os doy y consagro mi corazón. *Derramad en él vuestro divino amor* [336].

EMO 8,202,5 Haced, oh Dios de amor, que os ame con todo el amor con que Vos mismo deseáis que os ame. Viva y muera yo, Señor, en vuestro amor y por vuestro amor. *Amemos, pues, a Dios,* exclama vuestro Discípulo amado, *ya que Dios nos amó el primero* [337] (I Jn, 4).

EMO 8,202,6 *Oh, cuán justo es amar a quien tanto nos amó* [338], al que es tan amable y tan digno de ser amado. Oh Jesús, amor mío, deseo morir de amor a Vos.

EMO 8,203 Así puede uno ocuparse respecto de los demás frutos que se pueden sacar de este misterio.

EMO 8,204 ***Reflexiones cortas y continuadas por largo tiempo.***

Las maneras de considerar un misterio con discursos y *reflexiones numerosas,* propuestas arriba, pueden ser útiles. Pero no será menos provechoso ocuparnos en él con *reflexiones cortas y continuadas por largo tiempo* sobre un pasaje de la Sagrada Escritura que tenga relación con el misterio al que se quiere aplicar.

EMO 8,205 Por ejemplo, respecto al misterio del Nacimiento de Nuestro Señor, se puede traer a la mente este pasaje de Isaías, capítulo 9: *Nos ha nacido un niño, un hijo nos ha sido dado* [339]; y luego hacer una reflexión sin mucho discurso sobre este pasaje, que sirva para mantener la atención en el pasaje y en el misterio, de manera interior y fundada en la fe.

EMO 8,206 Se puede, por ejemplo, hacer esta reflexión: *¡Cuán grande es el amor y la bondad que Dios nos mostró, dándonos a su propio Hijo!* [340] Luego, mantenerse atento, tanto al pasaje como a esta reflexión, todo lo que se pueda, del modo más vivo y más sencillo que sea posible.

EMO 8,207 Esta reflexión corta, revestida de fe, apoyada en un pasaje sacado de la Sagrada Escritura, da al alma facilidad para aplicarse al misterio de manera interior y para penetrarse de él, de forma que se grabe en el espíritu y en el corazón, los cuales quedan como llenos de él, y reciben sus impresiones, participando así del espíritu y de la gracia del misterio. Por ese medio queda el alma suave y dulcemente dispuesta e inclinada a la práctica de las virtudes que se advierten en el misterio, que es el fin al que hay que tender siempre, y que es el que Nuestro Señor mismo se propuso al obrar sus misterios.

EMO 8,208 Cuando se advierte que la mente no encuentra ya facilidad para ocuparse en este pasaje con la primera reflexión, se puede hacer otra que también se refiera al mismo pasaje y lo traiga de nuevo al espíritu.

EMO 8,209 Se puede hacer esta otra reflexión: puesto que Dios me amó hasta hacerse niño por mi amor, ¿no es justo que yo me sujete y humille como un niño por amor suyo? Esta nueva reflexión despierta otra vez la atención al pasaje y al misterio, y hace que el entendimiento y el corazón se ocupen en él con nuevo afecto y

EMO 8,202,3: [335] Cf. Lc 10,27; Dt 6,5. – **EMO 8,202,4**: [336] Cf. Rm 5,5. – [337] Cf. 1Jn 4,19. – **EMO 8,202,6**: [338] Cf. Jn 3,16; 1Jn 4,19. – **EMO 8,205**: [339] Cf. Jn 3,16; 1Jn 4,19. – **EMO 8,206**: [340] Cf. Jn 3,16.

fervor.

EMO 8,210 ***Aplicación por simple atención*.**

En fin, puede uno ocuparse en el misterio por *simple atención, lo* que se llama también *contemplación.* Consiste en mantenerse en profundo respeto interior considerando el misterio con una mirada interior de fe viva y respetuosa, que disponga la mente y el corazón para la adoración silenciosa de amor, de admiración, de reconocimiento y de acción de gracias, de anonadamiento y de deseo de corazón de unirse a Nuestro Señor en este misterio, y de participar de su espíritu y de sus gracias. Se permanecerá en esta disposición más o menos tiempo, según se sienta uno atraído y ocupado, sin interrumpirlo para producir actos particulares de esas diferentes disposiciones interiores. Pues no es necesario distinguirlas separadamente, ya que pueden concebirse con una idea profunda, simple e implícita, esto es, no explicada, ni distinguida o separada actualmente, con actos formales. Eso, con tal que la disposición sea viva y ardiente, a la que se puede alimentar por medio de algunas palabras afectuosas, producidas de vez en cuando, con más o menos frecuencia y según la necesidad que se tenga; y que lleve siempre a la práctica de las virtudes, como arriba se ha dicho.

EMO 8,211 En la explicación de la primera parte puede verse lo que allí se expuso sobre las tres maneras de ocuparse en la presencia de Dios, que fácilmente se pueden trasladar a un misterio.

EMO 8,212 Estas tres diferentes maneras de aplicarse a la oración sobre un misterio, igual que a la santa presencia de Dios, pueden relacionarse con los tres estados de la vida espiritual. La ocupación con discursos y razonamientos numerosos, al de los principiantes; las reflexiones raras y continuadas por largo tiempo, al de los proficientes; y la simple atención, al de los adelantados.

EMO 8,213 **[§ 2]**

Del acto de adoración.

Después de haber hecho el acto de fe sobre el misterio, y haberse ocupado en alguna de las maneras que se acaban de proponer, es muy oportuno hacer un acto de adoración, para rendir homenaje a Nuestro Señor en el acto de obrar el misterio sobre el cual se hace oración; y luego permanecer en su presencia con esta atención, en profundo respeto.

EMO 8,214 Para considerar a Nuestro Señor como niño recién nacido y puesto en el pesebre, se puede hacer así:

EMO 8,214,1 Postrado muy humildemente ante vuestro pesebre, oh santísimo y adorable Niño Jesús, os tributo mis más profundos respetos, reconociéndoos por el Dios de majestad, que habitáis en el cielo en una luz inaccesible [341], como dice san Pablo.

EMO 8,214,2 Vos sois, oh Señor mío, el Verbo Eterno, engendrado del Padre Eterno. Por Vos han sido hechas todas las cosas [342], y por Vos subsisten y son gobernadas, oh Sabiduría del Padre [343]. Os hicisteis hijo del hombre por el amor y por la

EMO 8,214,1: [341] Cf. 1Tm 6,16. – **EMO 8,214,2**: [342] Cf. Jn 1,3. – [343] Cf. Col 1,16.17.

salvación de los hombres. El cielo y la tierra están llenos de vuestra majestad y de vuestra gloria [344]; y he aquí que estáis alojado en un establo y reclinado en un pesebre [345].

EMO 8,214,3 Oh Dios grande, niño pequeño, os adoro con todo mi corazón. Adoro vuestra grandeza infinita encerrada en ese cuerpecito de niño, sin dejar de *llenar y contener todo el universo* [346].

EMO 8,214,4 *Dios mandó a sus ángeles,* dice san Pablo, *que os adorasen en vuestro advenimiento al mundo* [347]. Esto es lo que hacen *glorificando a Dios Altísimo, y anunciándonos la paz* que habéis venido a traer *a la tierra para los hombres de buena voluntad* [348]. Me uno a los espíritus celestiales para tributaros, oh Dios mío, Salvador mío, todos los homenajes que os son debidos.

EMO 8,214,5 Me humillo ante Vos, Señor de los ángeles y de los hombres, para rendiros homenaje con todas las potencias de mi alma. Me anonado a vuestros pies, para adorar vuestro anonadamiento y honrarlo con el mío, en cuanto me es posible.

EMO 8,215 ***Otra manera de adorar a Nuestro Señor niño en los brazos de su santa madre.***

EMO 8,215,1 Dios altísimo y eterno, que *estáis sentado en el cielo sobre los querubines* [349], como dice vuestra Sagrada Escritura, *y sois engendrado del Padre en el esplendor de los santos* [350]: por amor nuestro habéis querido rebajar vuestra *majestad infinita*, hasta haceros niño pequeño *semejante a nosotros*, y nacer de una virgen.

EMO 8,215,2 Os adoro en los brazos de vuestra santa madre, como en el trono más digno de vuestra majestad, después del seno de vuestro Padre celestial. Me abismo a los pies de *este trono de gracia*, para tributar a vuestra *suprema majestad* [351] todo el honor que me es posible. Os reconozco por mi Dios, mi Redentor y Salvador [352], que venís *a rescatarme y a librarme de mis pecados* [353].

EMO 8,215,3 *Vos sois, Señor, el verdadero Cristo, Hijo de Dios vivo* [354], *el Mesías enviado de Dios, vuestro Padre* [355], *prometido por los Profetas* [356] y por tanto tiempo deseado como el único *Salvador del mundo* [357]. Os adoro, oh Jesús, *Hijo de Dios, Hijo de David* [358], e *Hijo de la Virgen* [359] Inmaculada.

EMO 8,215,4 *Vos sois mi Señor y mi Dios* [360]. Me someto total e irrevocablemente a Vos, como a mi Rey eterno, de quien dependo y quiero depender para siempre. Os juro, oh mi soberano Señor, eterna fidelidad, obediencia y amor.

EMO 8,215,5 Asistidme, oh mi adorable Salvador, con la gracia poderosa que vinisteis a traernos y merecernos por vuestro santo nacimiento; para que persevere constantemente hasta la muerte en la fidelidad que os debo y os prometo.

EMO 8,215,6 Os lo pido, oh mi amable Jesús, por intercesión de vuestra santísima madre.

[344] Cf. Is 6,3; Nm 14,21. – [345] Cf. Lc 2,7. – **EMO 8,214,3**: [346] Cf. Sb 1,7. – **EMO 8,214,4**: [347] Cf. Hb 1,6. – [348] Cf. Lc 2,13-14. – **EMO 8,215,1**: [349] Cf. Dn 3,55; 1S 4,4; Ex 25,18. – [350] Cf. Sal 80,2; 99,1. – **EMO 8,215,2**: [351] Cf. Hb 4,16. – [352] Cf. Hb 2,17. – [353] Cf. Lc 1,68-69. – **EMO 8,215,3**: [354] Cf. Mt 16,16; Mc 8,2-9. – [355] Cf. Lc 9,20. – [356] Cf. Lc 1,70. – [357] Cf. Jn 4,42. – [358] Cf. Lc 3,23-38. – [359] Cf. Mt 1,1-18. – **EMO 8,215,4**: [360] Cf. Jn 20,28.

EMO 8,216 ***Acto de homenaje a la Virgen Santísima, como madre de Dios.***

EMO 8,216,1 Gloriosísima Virgen, madre de mi Dios, en este día dichoso en que disteis purísimamente a luz al Niño Dios, vinisteis a ser particularmente la madre de los hombres y la reina de todas las criaturas del cielo y de la tierra.

EMO 8,216,2 Me postro con toda mi alma a vuestros pies para tributaros, en calidad de tal, toda la honra que se os puede tributar. Sois la madre de mi Creador y la mía; sois mi reina y señora. Os alabo, os respeto y os amo sobre todas las cosas, después de Dios y de vuestro divino Hijo. Me someto a vuestro dulce imperio en el tiempo y en la eternidad. Ah, querida madre mía, ¿quién podrá rehusar someterse a él, después de que el mismo Dios *se dignó someterse a vuestra obediencia en calidad de hijo vuestro* [361]? Oh, sí; yo me someto a él de todo corazón.

EMO 8,216,3 Os ruego, santísima Madre de Dios, que me alcancéis de vuestro queridísimo Hijo la gracia de vivir y morir en su obediencia y en la vuestra.

EMO 8,217 **[§ 3]**
Del acto de agradecimiento.

Después de haber adorado a Nuestro Señor en este misterio, tributándole el primer homenaje que se le debe, se hace un acto de agradecimiento para testimoniar a Nuestro Señor nuestra justa gratitud, y agradecerle su bondad por haber querido obrar este misterio, y por todo cuanto su excesiva caridad le hizo realizar y sufrir para conseguir nuestra santificación.

EMO 8,218 Lo cual puede hacerse más o menos de este modo:

EMO 8,218,1 Es muy justo, oh Dios mío, que habiendo tenido conmigo tanta bondad, como haceros hombre y nacer en forma de niño, para sacrificaros ofreciéndoos a la justicia de Dios, vuestro Padre, *como víctima viva, pura, santa y agradable a Dios, para la expiación de mis pecados y mi santificación* [362], es muy justo, digo, que os manifieste por ello pleno reconocimiento, y os tribute humildísimas acciones de gracias. Os agradezco con todo mi corazón, oh Dios mío, tan gran bondad. Os doy miles de gracias por tan gran beneficio.

EMO 8,218,2 Por mis pecados llegué a ser *hijo y esclavo del demonio* [363], objeto del odio de vuestro Padre y *digno de la muerte eterna* [364]. Pero Vos *os habéis movido a compasión a la vista de mis miserias y desgracias. Habéis venido aquí abajo para librarme de ellas* [365]. ¡Oh caridad infinita de mi Dios!, ¡oh bondad incomprensible!, *¿cómo podré corresponderos por tan gran merced?* [366]

EMO 8,218,3 Quisiera mostrar un reconocimiento infinito por ella; pero como no puedo, os suplico, amable Salvador mío, que supláis mi impotencia aceptando mi buena voluntad y la ofrenda que os hago de todas las acciones de gracias de vuestra santa madre y de todos los bienaventurados ángeles y santos; así como la de todos mis pensamientos, palabras y obras; y os ruego las bendigáis y *las hagáis agradables a vuestros ojos* [367], uniéndolas a las vuestras.

EMO 8,218,4 En todas estas cosas sólo pretendo agradaros a Vos sólo, oh Dios mío.

EMO 8,216,2: [361] Cf. Lc 2,51. – **EMO 8,218,1**: [362] Cf. Hb 9,14; 2,17; 10,11-14; 13,12. – **EMO 8,218,2**: [363] Cf. Rm 6,16-19. – [364] Cf. Rm 5,12. – [365] Cf. Ex 3,7-8; Os 11, 8-9: Jr 31,20; Is 54,8; M 1,41. – [366] Cf. Sal 116,12. – **EMO 8,218,3**: [367] Cf. Rm 12,1; Hb 13,21.

EMO 8,218,5 Os ofrezco además mi voluntad, y no quiero ya hacer uso de ella sino con sumisión y con dependencia de la vuestra.

EMO 8,218,6 Es la gracia que os pido, oh Dios mío, por los méritos de vuestro santo nacimiento.

EMO 9,219

Capítulo 9 *(2)*

De los tres actos que se refieren a nosotros, y en especial del de confusión

Después de haber hecho los tres primeros actos, que se refieren a Nuestro Señor, se hacen los tres que siguen, que se refieren a nosotros mismos, y son: acto de confusión, acto de contrición y acto de aplicación.

[§ 1]
[Del acto de confusión.]

EMO 9,220 El acto de confusión se hace reconociendo uno delante de Dios cuánta vergüenza debe sentir por no haberse aplicado bastante hasta el presente a adquirir el espíritu del misterio; es decir, de no haberse aplicado a conducirse ***con la sencillez, docilidad y sumisión que conviene a un hijo de Dios*** [368]; y a despreciar ***las riquezas, los placeres y los honores temporales***, prefiriendo a ellos ***la pobreza, los sufrimientos y los desprecios*** [369], a imitación de Nuestro Señor en su nacimiento.
Para sentir más confusión, es incluso muy a propósito pensar en las principales ocasiones en que se ha faltado a él.

EMO 9,221 Lo cual se puede hacer así:

EMO 9,221,1 Cuánta vergüenza y confusión debo tener, ***Señor y Dios mío*** [370], considerando y reconociendo, en vuestra santa presencia, que hasta el presente no me he aplicado nada, o muy poco, a adquirir el espíritu del misterio de vuestro santo nacimiento e infancia. Ay, Señor mío, todavía no he detenido los ojos de mi espíritu y de mi fe, ni siquiera una vez, en este misterio, que obráis tanto para mi instrucción como para mi santificación.

EMO 9,221,2 ¿Qué hacéis, oh Dios mío? ***Os humilláis y anonadáis*** [371], oh Señor mío. ¡Cómo confundís mi orgullo!, ¡cómo me cubrís de viva confusión! Qué motivo tengo para hacerme a mí mismo estos reproches de san Bernardo: *«Gusanillo de la tierra, sonrójate, pues **Dios se humilla*** y tú te ensalzas; ***Dios se somete a los hombres*** [372]*, y tú, soberbio, no quieres someterte a tu Dios!»*. Os veo pobre y en la más extrema indigencia, en la mortificación y en el sufrimiento; y yo, ***miserable e indigno pecador*** [373], que debería estar en el infierno padeciendo penas infinitas, no quiero sufrir nada, ni pobreza ni dolor. ¡Oh, Dios mío, cuánta vergüenza siento delante de Vos!

EMO 9,221,3 Y para aumentarla, quiero traer a mi memoria al menos algunas de las ocasiones en que dejé de practicar las virtudes de que me dais tan admirables ejemplos. Dios mío, he faltado ***a la sumisión, a la docilidad, a la sencillez*** [374],

EMO 9,220: [368] Cf. Ef 6,5; Col 3,22; 3,12; Mt 18,3. – [369] Cf. Lc 6,20-26. – **EMO 9,221,1**: [370] Cf. Jn 20,28. – **EMO 9,221,2**: [371] Cf. Flp 2,6-8. – [372] Cf. Lc 2,51. – [373] Cf. Sal 51,7. – **EMO 9,221,3**: [374] Cf. Ef 6,5; 4,2; Col 3,12; 3,22.

en tales y cuales ocasiones... ; *he huido de la pobreza* [375]... ; he tenido apego a tales y cuales cosas...; he buscado mis comodidades en tales y cuales ocasiones... ¡Oh Dios mío, qué confusión tengo!

EMO 9,221,4 Concededme, pues, por vuestra infinita bondad, la gracia de aceptarla en satisfacción de mis pecados.

EMO 9,222 **[§ 2]**
Del acto de contrición.

Si el acto de confusión se ha hecho con la debida aplicación y profundidad, dispone a hacer bien el acto de contrición, que es conveniente realizar para pedir a Dios perdón de las faltas que se han cometido contra el espíritu del misterio; resolviendo ser en adelante más fiel en adquirirlo y conformarse con él.

EMO 9,223 Lo que puede hacerse así:

EMO 9,223,1 Oh Salvador mío, no sólo siento extrema confusión al ver que casi siempre he vivido con disposiciones y sentimientos tan alejados de los que Vos me dais ejemplo en este misterio, sino que también tengo sumo pesar por ello.

EMO 9,223,2 Oh Dios mío, cuán pesaroso y arrepentido estoy por una conducta tan poco cristiana.

EMO 9,223,3 Humildemente os pido perdón de ello, por los méritos de vuestro santo nacimiento y divina infancia.

EMO 9,223,4 Asistidme, amable Salvador mío, con vuestra santa gracia, mediante la cual os prometo ser en adelante más fiel en dejarme conducir por ese espíritu.

EMO 9,224 **[§ 3]**
Del acto de aplicación.

Después del acto de contrición, será muy útil hacer un acto de aplicación para aprovecharse mejor del misterio. Lo cual se hace aplicándose a sí mismo el misterio, considerando delante de Dios la gran necesidad que se tiene de entrar en el espíritu del misterio, prestando atención a las ocasiones en que se debe hacer; y tomando para ello los medios propios y particulares para conducirse según este espíritu, cuando se presente ocasión.

EMO 9,225 Más o menos, de este modo:

EMO 9,225,1 En vuestra santa presencia, oh divino Salvador mío, reconozco la gran necesidad que tengo de entrar en el espíritu del misterio de vuestro santo nacimiento, practicando e imitando los admirables ejemplos que me dais. ¡Oh, cuán dignos son de ser imitados! ¡Cuánta necesidad tengo, Dios mío, *de sencillez, de humildad, de dulzura, de docilidad, de sumisión y de obediencia!* [376]

EMO 9,225,2 Todas estas virtudes, Señor mío, resplandecen en Vos de modo tan sorprendente, tan perfecto y tan admirable, que deja a todos los ángeles sobrecogidos y atónitos. En efecto, qué motivo de asombro es ver *al Dios*

[375] Cf. Lc 6,24-26. – **EMO 9,225,**1: [376] Cf. Ef 6,5; 4,2; Col 3,22; 3,12; Lc 2,51.

grande, todopoderoso y eterno, que llena con su inmensidad el cielo y la tierra [377], al soberano Señor de todas las cosas, delante de *cuya majestad tiemblan de respeto y de temor los querubines y las potestades del cielo* [378], *reducido a la condición de niño pequeñito* [379]; *aquel a quien todas las criaturas deben obediencia* [380], *se somete y obedece a sus criaturas* [381]. ¡Qué prodigio!

EMO 9,225,3 ¿Pero por qué, Dios mío, llegáis a tan extraños excesos? ¡Ah!, con vuestra gracia ya lo entiendo, oh amable Salvador mío. Es para enseñarme, con vuestro ejemplo, a humillarme y a obedecer a los que me dais para guiarme, con *la sencillez, docilidad y sumisión de un niño pequeño* [382]. Si sólo hubieseis tenido el designio de rescatarme, no hubiera sido necesario que os tomarais tanto trabajo, pues vuestra sola encarnación era más que suficiente. Pero, con vuestra conducta, quisisteis que aprendiera a humillarme y someterme, como lo hicisteis Vos mismo.

EMO 9,225,4 Me parece estar oyendo a vuestro Padre celestial que, mostrándome vuestra adorable persona, *rebajada y anonadada bajo la forma de niño* [383], me dice: *Os digo en verdad, que si no os convirtiereis e hiciereis semejantes a este niño, no entraréis en el reino de los cielos* [384]. Oh Dios mío, estoy bien convencido de esta verdad: *si quiero participar de vuestra gloria en el cielo debo hacerme semejante a Vos en la tierra* [385].

EMO 9,225,5 Estoy resuelto a ello mediante el auxilio de vuestra divina gracia. *Con vuestra extrema pobreza y sufrimientos,* Vos me enseñáis *a preferir la pobreza, los menosprecios del mundo y la mortificación a las riquezas, los honores y los placeres* [386]. Eso es lo que yo quiero hacer, a imitación vuestra.

EMO 9,225,6 Ayudadme, Dios mío, *porque sin Vos nada puedo* [387].

EMO 9,226 Al hacer este acto de aplicación es cuando se forman las resoluciones (aunque se pueden tomar o renovar en todo tipo de actos); esto es lo que se entiende por adoptar los medios propios y particulares para conducirse según el espíritu del misterio.

EMO 9,227 Estas resoluciones que se toman han de tener tres cualidades:

1. Han de *ser presentes,* de modo que puedan cumplirse el mismo día en que se forman.
2. *Particulares,* esto es, que debe uno proponerse algunas prácticas concretas, conformes con las virtudes que se advierten en este misterio, y prever las ocasiones en que se tratará de ponerlas en práctica.
3. Deben ser *eficaces,* esto es, que se ha de tener cuidado en cumplirlas en el momento en que se presente la ocasión, sin desperdiciar ninguna.

EMO 9,228 ***Modo de proponerse estas prácticas.***

EMO 9,228,1 Dios mío, para aprovecharme de la gracia de vuestro santo nacimiento, y para imitar los santos ejemplos que me dais,

EMO 9,228,2 hoy me acusaré de mis faltas con toda la sencillez posible; obedeceré ciegamente en todas las cosas a los que tienen autoridad sobre mí, sin pensar en

EMO 9,225,2: [377] Cf. Sb 1,7. – [378] Cf. Is 6,1-6. – [379] Cf. Flp 2,6-8. – [380] Cf. Hb 1,5-14. – [381] Cf. Col 1,15-20; Lc 2,51. – **EMO 9,225,3**: [382] Cf. Ef 6,5; 4,2; Col 3,22; 3,12; Mt 18,3. – **EMO 9,225,4**: [383] Cf. Flp 2,6-8. – [384] Cf. Mt 18,3. – 385 Cf. Rm 8,17. – **EMO 9,225,5**: [386] Cf. Lc 6,20-26. – **EMO 9,225,6**: [387] Cf. Jn 15,5.

nada, sino que he de *obedecer como Nuestro Señor Niño* [388]. Si me mandan tales o cuales cosas..., me parece que sentiré mucha repugnancia. Santísimo Niño Dios, por amor vuestro y para imitaros, me dispongo a ello. Daré cuenta de mi conciencia sin disimulo. En honor vuestro, oh divino Niño, declararé todo lo que sucede en mí, con sencillez y candor, como un niño pequeño.

EMO 9,228,3 Tal vez hoy me quiten o me cambien tales o cuales cosas... Me parece que me mortificaría el que me privasen de tales cosas... Dios mío, en honor de vuestra pobreza me resigno a ello. Y si eso sucediera, os bendeciré y me alegraré de ello. Me parece que estoy apegado a tales cosas... Pues bien, por vuestro amor y a imitación vuestra, lo manifestaré, para que, si lo juzgan oportuno, me lo quiten o cambien. Pues prefiero ser pobre y desnudo de todo con Vos, oh Dios mío, que rico sin Vos. Suplicaré que se me ejercite en todas estas cosas para mí más sensibles y manifestaré en qué.

EMO 9,228,4 Ayudadme, os suplico, amable Salvador mío, con vuestra gracia, a poner fielmente en práctica estas resoluciones.

EMO 9,228,5 Y para alcanzar tal favor de vuestra bondad, me propongo tener especial devoción a vuestra divina infancia y rezar con mucha atención la letanía en su honor. Os honraré particularmente el día 25 de cada mes.

EMO 9,228,6 Para moverme a hacerme niño e imitaros, pensaré a menudo que vuestro Padre celestial me dirige estas palabras: *Os digo en verdad que si no os convirtiereis y no os volviereis semejantes a este niño, no entraréis en el reino de los cielos* [389].

EMO 10,229

Capítulo 10 *(3)*

De los tres últimos actos de la segunda parte.

Después de hacer los tres actos que se refieren a nosotros, aún hay que hacer otros tres, de los cuales el primero es un acto de unión a Nuestro Señor; el segundo, un acto de petición a Dios; y el tercero, un acto de invocación a los Santos a los que se profesa especial devoción.

[§ 1]
[Del acto de unión a Nuestro Señor.]

EMO 10,230 Se hace un acto de unión con Nuestro Señor, uniéndose interiormente a su Espíritu en este misterio y a las disposiciones interiores que en él tuvo; pidiéndole participar de este Espíritu y de estas disposiciones; suplicándole con insistencia nos conceda la gracia de entrar en el espíritu de este misterio, y practicar las virtudes que en él se advierten.

EMO 10,231 Nuestro Señor *se hizo hijo del hombre* [390] para merecernos *la gracia de ser regenerados según el Espíritu* [391], *y llegar a ser en Él hijos de Dios* [392] *por adopción, por la gracia que está en Jesucristo, y que Él vino a traer a los hombres* [393], como dice san Juan. Por eso es muy conveniente unirse a Jesús en su nacimiento, para entrar en comunicación y participación de su Espíritu, *por*

EMO 9,228,2: [388] Cf. Lc 2,51. – **EMO 9,228,6**: [389] Cf. Mt 18,3. – **EMO 10,231**: [390] Cf. Jn 3,5-7; 1,12. – [391] Cf. 1Jn 3,1-3. – [392] Cf. Ga 4,5. – [393] Cf. Jn 1,17.

el cual podemos llegarnos al Padre como hijos suyos, adoptados en su Hijo único[394]; y pedir a Nuestro Señor que nos una a sus disposiciones.

EMO 10,232 Lo cual puede hacerse con el acto de unión de esta forma:

EMO 10,232,1 Me uno a Vos, divino Jesús, Niño Dios, con gran deseo de participar del espíritu de vuestra santa infancia, de vuestras disposiciones, y de la gracia que me habéis merecido en el misterio de vuestro santo Nacimiento.

EMO 10,232,2 Os suplico humildísimamente, amable Niño Jesús, me atraigáis Vos mismo a vuestro divino Corazón; y me unáis a vuestro Santo Espíritu y a las disposiciones que teníais *en el establo de Belén, recostado en el pesebre* [395] sobre el heno y la paja (o bien, en los brazos de vuestra santa madre).

EMO 10,232,3 Os suplico con instancia me comuniquéis los sentimientos y afectos de humildad, docilidad, *sumisión y obediencia* [396] *que teníais para con vuestro Padre celestial*[397], *vuestra santa madre y vuestro padre nutricio, el gran san José* [398]. Señor, que por vuestra gracia tenga yo estos afectos y disposiciones respecto a los que tienen derecho de mandarme. Que esté incluso preparado y dispuesto a someterme con sencillez, a imitación vuestra, a toda clase de personas.

EMO 10,232,4 Haced, Señor, os ruego, que en Vos yo participe plenamente de vuestro santo aprecio a la pobreza, a la mortificación y a los sufrimientos; que los ame y los practique por miras de fe, en unión con vuestro Espíritu y con vuestras disposiciones; y por la moción y efecto de vuestra santa gracia, activa y operante en mí, con la cual os prometo cooperar cuanto me sea posible.

EMO 10,232,5 Ayudadme poderosamente, os ruego, mi buen Salvador, porque soy débil. Haced que *llegue a ser en Vos una criatura nueva* [399], *que no viva ni obre más* [400] *como hijo de hombre pecador* [401] *sino como hijo de Dios* [402], *regenerado y adoptado en Vos por el Padre Eterno* [403].

EMO 10,232,6 Imprimid en mí, como un sello en la cera, que yo, verdaderay eficazmente, *esté en Vos y Vos en mí* [404]. Que yo *no viva más en mí y por mí, sino en Vos y por Vos,* de modo que *seáis Vos quien viváis y obréis en mí* [405].

EMO 10,232,7 *Concededme, Señor, vuestro espíritu* [406] de filiación, que me dé la confianza *de clamar a Dios*[407], en unión con Vos, *¡Abba, Padre!* [408]

EMO 10,233 **[§ 2]**

Del acto de petición.

Cuando este acto de unión a Nuestro Señor en un misterio se ha hecho interiormente bien, y cuando estamos interna e íntimamente unidos a Él, entonces nos hallamos bien dispuestos para presentarnos *delante de Dios Padre, con confianza filial* [409], y para alcanzar de Él el espíritu del misterio y todas las gracias que Nuestro Señor nos ha merecido en él.

[394] Cf. Ga 4,5-; Rm 8,14-17. – **EMO 10,232,2**: [395] Cf. Lc 2,8. – **EMO 10,232,3**: [396] Cf. Hch 10,5-7; 5,7-8. – [397] Cf. Flp 2,8. – [398] Cf. Lc 2,51. – **EMO 10,232,5**: [399] Cf. 2Co 5,17. – [400] Cf. Rm 6,11-14. – [401] Cf. Ga 2,20. – [402] Cf. Ga 4,5. – [403] Cf. Rm 8,14-17. – **EMO 10,232,6**: [404] Cf. Jn 15,5. – [405] Cf. Ga 2,20. – **EMO 10,232,7**: [406] Cf. Jn 3,34. – [407] Cf. Rm 5,5. – [408] Cf. Rm 8,15. – **EMO 10,233**: [409] Ef 3,12.

EMO 10,234 Por eso, el acto que sigue se refiere al Padre Eterno; y en él se le pide humildemente el espíritu de este misterio, *suplicando a Dios con confianza nos lo conceda por Nuestro Señor y en unión con Él, en quien sólo y por cuyo Espíritu*[410] *nos atrevemos a pedirlo y esperamos alcanzarlo*[411].

EMO 10,235 Lo cual puede hacerse de esta manera:

EMO 10,235,1 Eterno Padre, que sois el *Señor del cielo y de la tierra*[412], y que habéis tenido *tanta bondad con los hombres*[413], *que les enviasteis a vuestro Hijo único, para que los que creyesen en Él y lo recibieren no perezcan*[414], *sino que, hechos hijos adoptivos*[415] *en Jesucristo, vuestro Hijo, tengan la vida eterna*[416];

EMO 10,235,2 os suplico humildemente os dignéis concederme el espíritu del misterio del Nacimiento de *vuestro amadísimo Hijo,* quien por nuestro amor quiso hacerse niño; y darme, por amor de Él, corazón y espíritu de hijo, para que os ame como a mi verdadero y único Padre, y os tema, honre y obedezca como un buen hijo a su padre.

EMO 10,235,3 Para ello, concededme, si os place, oh Dios mío, abundante *participación del Espíritu y de la gracia de vuestro Hijo. Regeneradme en Él*, oh Dios mío, *en espíritu y en gracia*[417]. Dadme espíritu de sumisión y obediencia hacia Vos y hacia los que, para mí, ocupan vuestro lugar en la tierra.

EMO 10,235,4 Haced, os suplico, que desprecie *las riquezas perecederas de la tierra, los vanos honores de este mundo y los placeres transitorios de esta vida*[418]; pues acarrean consigo males eternos, y vuestro Hijo, al haberlos rechazado, me enseñó a buscar otros, más apropiados a *la calidad de hijo de Dios*[419], que vino a conseguirme. Que a su ejemplo, Señor, abrace yo *la pobreza, los desprecios y los sufrimientos de esta vida*, como medios para llegar a la verdadera *bienaventuranza*[420].

EMO 10,235,5 Os suplico instantemente, oh Padre mío y mi Dios, me lo concedáis, e*n unión con Nuestro Señor y por Nuestro Señor*[421], *en quien solo, y por cuyo Espíritu, me atrevo a pedirlo y espero alcanzarlo de vuestra paternal bondad. Pues no puede ser,* dice san Pablo, *que al darnos a vuestro Hijo, único objeto de vuestro amor, no nos deis todas las cosas en Él y por Él*[422].

EMO 10,236 **[§ 3]**

Del acto de invocación a los santos.

El último acto de la segunda parte es un acto de invocación a los santos a los que se tiene particular devoción. Es muy útil pedir a los santos que nos ayuden con su intercesión, pues, como dice un santo, Dios concede a menudo a sus oraciones lo que rehúsa a las nuestras a causa de la imperfección que con frecuencia las acompaña.

EMO 10,237 Es verdad que cuando el acto de unión con Nuestro Señor se ha hecho bien, debemos tener *confianza de alcanzar del Padre Eterno lo que le pedimos en*

EMO 10,234: [410] Cf. Ef 3,12; Lc 11,13. – [411] Cf. Jn 16,24-26; 15,16. – **EMO 10,235,1**: [412] Cf. Hch 17,24. – [413] Cf. Mt 11,25. – [414] Cf. Rm 8,14-17. – [415] Cf. Ga 4,5. – [416] Cf. Jn 3,16. – **EMO 10,235,3**: [417] Cf.Jn 3,5-7. – **EMO 10,235,4**: [418] Cf. Lc 6,24-26. – [419] Cf. Jn 1,12. – [420] Cf. Lc 6,24-26. – **EMO 10,235,5**: [421] Cf. Ef 3,12; Lc 11,13; Jn 16,24-26; 15,16. – [422] Cf. Rm 8,32.

nombre y en unión de su queridísimo Hijo [423]. Pero como no podemos estar seguros de haber hecho este acto de unión y de petición con la debida perfección, conviene acudir a los santos, para que con el auxilio de sus oraciones e intercesiones, siempre agradables a Dios, cuyos amigos son, alcancemos el efecto de nuestras peticiones. Aparte de que, como dice la Iglesia, la superabundancia de los sufragios de los santos nos sirve de gran ayuda ante Dios.

EMO 10,238 Se hace un acto de invocación a los santos a los que se tiene particular devoción, y principalmente a los que estuvieron presentes o tuvieron parte en el misterio sobre el que oramos, suplicándoles se interesen por nosotros ante Dios, y le pidan para nosotros el espíritu del misterio, y manifestándoles la gran confianza que tenemos en su intercesión.

EMO 10,239 A la Santísima Virgen hay que invocarla siempre con preferencia, aunque no haya estado presente en el misterio sobre el que se hace oración; pues es nuestra madre, nuestra abogada y nuestra mediadora ante su hijo; nos ama, tiene gran poder ante Dios, y quiere nuestro bien mucho más que cualquiera, incluidos todos los santos.

EMO 10,240 También se ha de invocar a san José, por ser el patrono y el protector de la Sociedad, persuadidos de que tiene gran influencia ante Dios.

EMO 10,241 Lo mismo que al santo ángel custodio y a los santos patronos del bautismo y de religión, que se interesan por nosotros de modo particular, pues hemos sido puestos bajo su especial protección y encomendados a sus cuidados por el mismo Dios.

EMO 10,242 En el misterio del Nacimiento de Nuestro Señor, la Santísima Virgen contribuyó *dándolo a luz* [424]; san José, cuidando de Él en calidad de padre nutricio [425]; los santos ángeles asistieron a él para adorarlo, *glorificando a Dios, y anunciarlo a los pastores que después lo visitaron* [426].

EMO 10,243 Este acto de invocación puede hacerse así:

EMO 10,243,1 Virgen Santísima, dignísima Madre de Dios, por el infinito honor que os cupo de ser Madre del Mesías, verdadero Dios, y por la cooperación que prestasteis al sagrado misterio de su Nacimiento, dándolo a luz virginalmente, os ruego humildemente os dignéis concederme vuestra poderosa protección ante vuestro queridísimo Hijo y su eterno Padre, para alcanzarme el espíritu de este misterio.

EMO 10,243,2 Tengo gran confianza en que vuestra maternal bondad querrá otorgarme esta gracia y que, en atención a Vos, Dios me concederá todas las cosas abundante y misericordiosamente.

EMO 10,244 ***Invocación a san José.***

EMO 10,244,1 Oh gran san José, mi glorioso y bondadosísimo padre, os suplico muy humildemente, por el amor tiernísimo y lleno de reverencia con que recibisteis en vuestros brazos al *Verbo encarnado* [427], Hijo de Dios hecho hombre, como hijo adoptivo vuestro, queráis uniros a la Santísima Virgen, *vuestra amadísima esposa* [428] y mi honorabilísima Señora, para pedir a Nuestro Señor y a su Padre

EMO 10,237: [423] Ef 3,12; Lc 11,13; Jn 15,16; 16,24-26. – **EMO 10,242**: [424] Cf. Lc 2,7. – [425] Cf. Lc 3,23; 4,22. – [426] Cf. Lc 2,13-17. – **EMO 10,244**: [427] Cf. Jn 1,14; Lc 3,24; 4,22. – **EMO 10,244,1**: [428] Cf. Lc 1,27.

celestial me conceda el espíritu de este misterio de salvación, *con toda la plenitud de que puedo ser capaz, por la misericordia y por la gracia de Dios* [429].

EMO 10,244,2 Tengo grandísima confianza de que Dios me concederá todo cuanto le pidáis para mí; de lo cual os guardaré eterna gratitud, a Vos y a vuestra sagrada Esposa.

EMO 10,245 ***Invocación a los santos ángeles y a los pastores.***

EMO 10,245,1 Santos ángeles de Dios, que asististeis al nacimiento del Niño Dios, para adorarlo y tributarle vuestros homenajes,

EMO 10,245,2 por la alegría con que *glorificasteis al Dios altísimo* [430] y a su Hijo encarnado, y *convidasteis a los hombres a que fueran a rendirle vasallaje, anunciándoles la buena nueva de su feliz nacimiento* [431], os suplico roguéis a Dios y a *su amadísimo Hijo* [432] me conceda la gracia de participar del espíritu y de la gracia de este misterio, *según la grandeza de su misericordia* [433].

EMO 10,245,3 Afortunados *pastores, que tuvisteis la dicha de ver los primeros al Salvador del mundo* [434], de ser los testigos de sus admirables virtudes, y de aprovecharos de la paz y gracias que vino a *traer a la tierra, a los hombres de buena voluntad* [435],

EMO 10,245,4 os suplico roguéis a Nuestro Señor me conceda misericordiosamente tener parte en *esta paz* y en estas gracias, y que con su ayuda participe del espíritu de este misterio, practicando las virtudes de que me da ejemplo este divino Salvador.

EMO 10,246 ***Invocación al ángel custodio y a los santos patronos, etc.***

EMO 10,246,1 Santo ángel de Dios, mi caritativo custodio, ilustres santos N. N., mis gloriosos patronos, os suplico por el interés que os tomáis en lo que me afecta y por el amor que profesáis a Dios y a su Hijo Jesucristo, nuestro amable Salvador, que intercedáis ante la divina Bondad para alcanzarme el espíritu de este misterio y la gracia de practicar fielmente las resoluciones que he tomado.

EMO 10,246,2 Confío mucho en vuestra caridad e intercesión, considerándoos y honrándoos como a mis padres y protectores ante Dios.

EMO 10,246,3 Y a vosotros todos, oh bienaventurados ángeles, santos y santas, os pido el mismo favor, por el amor de Dios y la salvación de mi alma.

EMO 10,247 **Continuación de la explicación del Método.**

Cuando se hace la aplicación en la oración sobre el tema de una virtud en particular.

En la segunda parte también puede uno hacer la aplicación sobre alguna virtud en particular, y tomarla como asunto de la oración.

[429] Cf. Ef 1,1-23. – **EMO 10,245,2**: [430] Cf. Lc 2,14. – [431] Cf. Lc 2,16-17. – [432] Cf. Mt 3,17; 17,5. [433] Cf. Ef 1, 1-23. **EMO 10,245,3**: [434] Cf. Lc 2,17. – [435] Cf. Lc 2,14.

EMO 11,248

[Capítulo 11]

Qué se entiende por virtud *(en EMO 10,247, 4ª línea)*

Se llaman ***virtudes*** las acciones santas, los sentimientos, las disposiciones y afectos contrarios a los vicios y pecados. Por ejemplo, la castidad se opone a la impureza; la humildad, al orgullo; la penitencia, a la sensualidad, etc.

EMO 11,249 Nuestro Señor nos enseñó, con su ejemplo y con sus palabras, la práctica de las virtudes, como cosas necesarias para la salvación. Por eso dijo ***que Él es el camino***[436], porque practicando las virtudes, se anda por el camino del cielo, ***y se llega a la verdadera vida***[437], eterna y bienaventurada. Esa vida que hace infinitamente felices a los ángeles y a los hombres, a quienes se comunica por la participación de su gracia en este mundo, y de su gloria en el otro. Ahora bien, se merece gozar de este beneficio según se practiquen mejor o peor las virtudes.

EMO 11,250 Se debe comenzar, ante todo, penetrándose bien, interiormente, de la necesidad de la virtud sobre la cual se hace oración. Lo cual puede hacerse de dos maneras.

EMO 11,251 La primera, por un sentimiento de fe, trayendo a la mente un pasaje de la Sagrada Escritura en el cual se exprese dicha virtud. Por ejemplo, para penetrarse de la necesidad de la humildad se puede traer al espíritu el de Santiago, cap. 4: ***Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes***[438]. Luego se mantiene uno en un sentimiento de respeto interior, fijando la atención en la virtud que se nos recomienda en este pasaje.

EMO 11,252 La segunda manera de penetrarse de la necesidad de una virtud se realiza con algunas reflexiones sobre la virtud, que convenzan al espíritu de la necesidad de practicarla. Es preciso que las reflexiones estén sacadas de lo que se dice en la Sagrada Escritura, y sobre todo del Nuevo Testamento.

EMO 11,253 Por ejemplo, se puede hacer esta reflexión sobre la humildad: Es gran desdicha, oh Dios mío, ***ser soberbio,*** pues Vos resistís y sois enemigo de quienes lo son[439].

EMO 11,254 O bien, esta otra: Señor, qué felices son los ***humildes,*** pues a ellos ***concedéis vuestras gracias***[440].

EMO 11,255 O ésta: Dios mío, sois el amigo ***de los humildes***; oh, cuán poderosamente me invita esto a serlo.

EMO 11,256 Apoyado así uno particularmente en la fe, se hacen luego los nueve actos de la segunda parte, que se han de aplicar a la virtud sobre la cual se hace oración, la cual se debe considerar en Nuestro Señor, enseñándonosla con sus palabras y con su ejemplo.

EMO 11,249: [436] Cf. Jn 14,6. – [437] Cf. Jn 8,12. – **EMO 11,251**: [438] Cf. St 4,6; Pr 3,34. – **EMO 11,253**: [439] Cf. St 4,6. – **EMO 11,254**: [440] Cf. St 4,6.

EMO 12,257 **Capítulo 12 *(1) (antes de EMO 11,256)***

De los tres actos que se refieren a Nuestro Señor

Los tres actos que se refieren a Nuestro Señor son: acto de fe, acto de adoración y acto de agradecimiento.

EMO 12,258 **[§ l]**
Del acto de fe. ***(sigue al título en EMO 12,257)***

Se hace un acto de fe sobre la virtud creyendo firmemente que Nuestro Señor nos enseñó esta virtud y que la practicó. Y para persuadirse más intensamente de esta verdad, hay que traer a la mente algún pasaje del Nuevo Testamento.

EMO 12,259 ***Modo de hacer un acto de fe sobre la virtud de la humildad, considerando a Nuestro Señor enseñándonosla con sus palabras.***
Salvador mío Jesucristo, creo con todo mi corazón que enseñasteis la virtud de la humildad diciendo, Mateo 11: *Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis el descanso para vuestras almas* [441].

EMO 12,260 Después de hacer este acto, se puede ocupar uno con discursos y reflexiones numerosas y seguidas; o con algunas *reflexiones cortas,* revestidas de fe, apoyadas en algún pasaje de la Sagrada Escritura, continuadas largo tiempo; o por simple atención a Nuestro Señor, enseñándonos o practicando la virtud. Tal como se expuso más arriba, en la explicación del modo de ejercitarse en la santa presencia de Dios, en la primera parte del método de oración, y según la idea que se da de ello a continuación.

EMO 12,261 ***Modo de ejercitarse sobre el acto de fe (con reflexiones numerosas).***

EMO 12,261,1 Divino maestro mío, me mandáis *que aprenda de Vos a ser humilde de corazón* [442], a humillarme y a rebajarme voluntariamente delante de Dios y delante de los hombres. No me mandáis que aprenda de Vos a hacer milagros, a resucitar muertos, etc., porque esto no es necesario para agradaros. Pero me es absolutamente necesario ser humilde; esto es lo que debo *aprender de Vos,* que lo fuisteis infinitamente, aunque sois el Señor de señores y el Rey de reyes.

EMO 12,261,2 Vos me enseñáis que *si me ensalzo, seré abatido y humillado* [443]; *que si no recibo el reino de Dios como un niño, no entraré en él* [444]; *que si pretendo ser el primero,* en castigo de mi orgullo, *seré el último* [445], como sucedió a los ángeles rebeldes, quienes, por haber querido *elevarse, vinieron a ser las últimas* [446] y más miserables de todas las criaturas. *Si* como ellos *me ensalzo*, *como ellos seré humillado*. Es necesario, pues, que *aprenda de Vos a ser humilde de corazón* [447], si quiero evitar tamaña desgracia.

EMO 12,261,3 Eso quiero hacer mediante vuestra santa gracia, que muy humildemente os suplico os dignéis concederme para este fin.

EMO 12,262 Sobre el mismo acto de fe puede uno ocuparse considerando las ventajas de la humildad, de esta manera:

EMO 12,259: [441] Cf. Mt 11,29. – **EMO 12,261,1**: [442] Cf. Mt 11,29; 23,12. – **EMO 12,261,2**: [443] Cf. Mt 23,12. – [444] Cf. Lc 18,17. – [445] Cf. Lc 13,30. – [446] Cf. Ap 12,8. – [447] Cf. Mt 11,29.

EMO 12,262,1 Qué provechoso es humillarse de todo corazón por vuestro amor, oh Dios mío. Se disfruta ***de la paz y del descanso del alma*** [448], como Vos nos lo enseñáis. ***Vos dais vuestra gracia a los humildes*** [449]; y la dais con más abundancia a los que son más humildes. ***Amáis a los humildes; los consoláis en sus aflicciones; los protegéis en sus apuros y los preserváis en sus peligros; los salváis y los eleváis a la gloria por toda la eternidad*** [450].

EMO 12,262,2 Oh Señor, enseñadme, os ruego, por medio de la luz interior de vuestro Espíritu Santo, a poner en práctica tan hermosa lección. Quiero ***aprenderla de Vos*** [451], por más que le cueste a mi orgullo. Quiero ***rebajarme*** y anonadarme de continuo y resueltamente, si fuera posible, para atraer sobre mí vuestra gracia y vuestro Espíritu Santo, ***que sólo en los humildes reposa*** [452]; y para merecer vuestro amor, que es cuanto deseo en el tiempo y en la eternidad.

EMO 12,262,3 Asistidme, os suplico, divino Salvador mío, con vuestra santa gracia, sin la cual ***no puedo nada*** [453].

EMO 12,263 **[Modo de ejercitarse sobre el acto de fe (con pocas reflexiones continuadas largo tiempo).]**

Se puede uno ejercitar sobre el mismo acto de fe con una atención mezclada de pocas reflexiones y continuadas por largo tiempo, trayendo a la mente algún pasaje de la Sagrada Escritura; por ejemplo, el de Nuestro Señor, en san Lucas, capítulo 18: ***El que se ensalzare será humillado, y el que se humillare será ensalzado*** [454]. Luego, se añade una reflexión corta que sirva para mantenerlo en la mente, y para impregnar el corazón del beneficio y la necesidad de la virtud de la humildad.

EMO 12,264 También se puede hacer esta otra reflexión: Es preciso, pues, oh Dios mío, que yo me humille de todo corazón, si no quiero ser humillado y abatido en el infierno. Luego, se permanece atento interiormente a esta reflexión el mayor tiempo que se pueda. Y cuando no se encuentre ya facilidad para mantenerse en este pasaje por medio de esta reflexión, se puede hacer otra que teniendo también relación con él, lo traiga de nuevo al espíritu, y le permita aplicarse a él con un nuevo afecto.

EMO 12,265 Por ejemplo, ésta: ¡Qué ventaja tan grande es *humillarse* por vuestro amor, oh Dios mío!; es el medio para *ser ensalzado hasta participar de vuestra gloria en el cielo* [455].

EMO 12,266 Este modo de ocuparse por largo tiempo en una virtud por medio de un pasaje de fe produce hábilmente el buen efecto de que el entendimiento se convenza de la necesidad y del beneficio de la virtud, y el corazón se mueva al deseo de adquirirla y a la voluntad de practicarla.

EMO 12,267 Así, con diversas reflexiones, puede uno ocuparse largo tiempo con el mismo pasaje; lo cual contribuye mucho a hacer gustar la virtud y la palabra de Dios que nos la enseña.

EMO 12,262,1: [448] Cf. Mt 11,29. – [449] Cf. St 4,6. – [450] Cf. Sal 116,6; 76,10; 5,12; 73,23. – **EMO 12,262,2**: [451] Cf. Mt 11,29. – [452] Cf. Is 11,2; 57,15; 66,2. – **EMO 12,262,3**: [453] Cf. Jn 15,5. – **EMO 12,263**: [454] Cf. Lc 18,14. – **EMO 12,265**: [455] Cf. Rm 8,7.

EMO 12,268 **Ejercitarse en la oración por simple atención.**

Por último, uno puede ejercitarse en torno a una virtud por simple atención, manteniéndose en la presencia de Nuestro Señor considerando que nos está enseñando esta virtud con su palabra y con su ejemplo, y practicándola él mismo. Y puede uno quedarse en esta disposición interior, con un sentimiento de adoración ante Él, sin discurrir ni razonar, sino con atención sencilla, respetuosa y afectuosa, la más viva que sea posible, más o menos tiempo, según se halle uno dispuesto y atraído.

EMO 12,269 El fruto y el efecto que produce este tipo de oración, cuando uno procede según Dios, es inclinar al alma, dulce y suavemente, a la práctica de la virtud, y dejar en ella una impresión y una inclinación sobrenatural hacia la misma. Esto hace que uno se mueva a ella con ardor; que se superen valerosamente las dificultades y repugnancias que la naturaleza puede encontrar en ella; y que se abracen con gusto las ocasiones que se presentan de practicarla, apreciándolas y complaciéndose en ellas con gran satisfacción interior.

EMO 12,270 Se puede servir uno de las tres formas de ejercitarse, acomodándolas a los actos que siguen, según su devoción y disposición.

EMO 12,271 **[§ 2]**
Del acto de adoración.

Después de haberse ejercitado en el acto de fe según uno de los tres modos arriba propuestos, se hace un acto de adoración, tributando homenajes a Nuestro Señor practicando esta virtud y enseñándonosla con su palabra y con su ejemplo. Y se mantiene uno delante de Él con profundo respeto. Es muy conveniente tributar a Nuestro Señor estos primeros homenajes, que le son debidos en su calidad de Dios hombre, que ha querido ser nuestro maestro y nuestro modelo.

EMO 12,272 Lo cual puede hacerse considerándolo cuando practicaba la humildad *al lavar los pies a sus apóstoles*[456], así:

EMO 12,272,1 Os adoro, Señor mío Jesucristo, enseñándome la santa virtud de la humildad, *postrado a los pies de vuestros apóstoles para lavárselos, a fin de darme ejemplo*[457].

EMO 12,272,2 A pesar de este estado de abyección, os reconozco *como mi soberano Señor y Dios mío*[458], de quien dependo en todas las cosas, igual que todas las criaturas del cielo y de la tierra.

EMO 12,272,3 En vista de ello, os rindo mis humildísimos homenajes. Me anonado en vuestra santa presencia, y en esta atención quedo en profundísimo respeto ante Vos, oh *Señor mío y Dios mío*.

EMO 12,273 Luego debe uno mantenerse en espíritu de adoración a Nuestro Señor todo el tiempo que pueda.

EMO 12,272: [456] Cf. Jn 13,5. – **EMO 12,272,1**: [457] Cf. Jn 13,15. – **EMO 12,272,2**: [458] Cf. Jn 20,28.

EMO 12,274 **[§ 3]**
Del acto de agradecimiento.

Es justo manifestar a Nuestro Señor el agradecimiento que le tenemos, dándole gracias por la bondad que tuvo al practicar esta virtud para enseñárnosla, y así instruirnos y procurar nuestra santificación.

EMO 12,275 Lo cual se puede hacer de la manera siguiente:

EMO 12,275,1 Sería grandísima ingratitud por mi parte, oh Dios mío, si no os agradeciese la bondad que tuvisteis al humillaros hasta el exceso de *postraros a los pies de unos pobres pecadores para lavárselos* [459], *y enseñarme con vuestro divino ejemplo* [460] la santísima virtud de la humildad. Os rindo, pues, con todo mi corazón, las más humildes y profundas acciones de gracias.

EMO 12,275,2 Oh, qué caridad al haber querido rebajaros así para moverme a *humillarme,* a fin de que por este medio y con vuestra santa gracia, merezca ser ensalzado hasta Vos, estar unido a Vos en esta vida por la gracia, y en la otra por la gloria, y participar de vuestra felicidad infinita por toda la eternidad.

EMO 12,275,3 Os doy gracias, oh bondadoso Salvador mío, mi buen Maestro y mi Dios, y quisiera deshacerme en acciones de gracias y reconocimiento.

EMO 12,275,4 Suplid, os ruego, mi impotencia, amable Jesús mío.

EMO 13,276

Capítulo 13 (2)

De los tres actos que se refieren a nosotros

Después de los tres actos que se acaban de hacer, hay que realizar los tres siguientes, que se refieren a nosotros, a saber, acto de confusión, acto de contrición y acto de aplicación.

EMO 13,277 **[§ 1]**
[Del acto de confusión.]

El acto de confusión se hace reconociendo delante de Dios cuán confuso y avergonzado se debe estar por no haberse aplicado hasta el presente, o no tanto como se hubiera debido, a practicar esta virtud, pensando incluso en las principales ocasiones que se tuvieron para practicarla, para tener por ello mayor confusión.

EMO 13,278 Lo cual puede hacerse así:

EMO 13,278,1 Cuánta confusión debo sentir en vuestra santa presencia, oh Dios mío, al considerar lo poco que me he aplicado hasta ahora a humillarme y a practicar las humillaciones, a pesar de los prodigiosos ejemplos que me dais de esta santa virtud.

EMO 13,278,2 Es que no he pensado bien en ello, o bien, si soy todavía un pecador, es que guardo un secreto desprecio a vuestras humillaciones y a vuestros abatimientos, como si fuera algo indigno de Vos, o de mí.

EMO 13,278,3 He dejado muchas veces de practicar la humildad, habiendo tenido tantas

EMO 12,275,1: [459] Cf. Jn 13,5. – [460] Cf. Jn 13,15.

buenas ocasiones como Vos me habéis dado para mi mayor bien. ¡Cómo!, *el Señor del cielo y de la tierra se humilla hasta lavar los pies a pobres y miserables hombres* [461]; y yo, *desdichado pecador como soy,* hombre de nada, *hecho de barro* [462], no quiero rebajarme, y me cuesta prestar un servicio a mi prójimo, porque mi orgullo se considera humillado. He faltado en tal y tal circunstancia... He huido de la humillación y de los desprecios en tales ocasiones...

EMO 13,278,4 Oh Dios mío, cuánta vergüenza siento por tan indigno proceder.

EMO 13,279 **[§ 2]**
Del acto de contrición.

El acto de contrición se hace pidiendo perdón a Dios de las faltas cometidas contra esta virtud, haciendo un firme propósito de ser en adelante más fiel en practicarla.

EMO 13,280 Lo cual puede hacerse de este modo:

EMO 13,280,1 Señor mío Jesucristo, de lo más íntimo de mi *corazón, contrito y humillado en vuestra santa presencia* [463], os pido muy humildemente perdón por las faltas que he cometido contra la práctica de esta virtud, que os es tan querida y grata, y a mí tan necesaria y provechosa.

EMO 13,280,2 Por los méritos de vuestra santa humildad, perdonadme, os suplico, adorable Salvador mío; y os prometo ser, mediante vuestra ayuda, más fiel en practicar esta virtud.

EMO 13,281 **[§ 3]**
Del acto de aplicación.

El acto de aplicación se hace aplicándose uno a sí mismo la virtud: considerando delante de Dios la gran necesidad que tiene de resolverse a practicarla, fijándose en las ocasiones en que se puede y se debe hacer; y tomando para este fin los medios propios y particulares,

EMO 13,282 de la manera siguiente:

EMO 13,282,1 Dios mío, en vuestra santa presencia reconozco la gran necesidad que tengo de resolverme a practicar la santa humildad y las humillaciones; y tanto más, porque soy muy orgulloso.

EMO 13,282,2 Pero, aparte de esto, el ejemplo que me dais, Señor, debe causarme profunda impresión. ¡Cómo!, ¡el Señor de los ángeles y de los hombres se postra delante de miserables criaturas, *les lava los pies* sucios y fangosos, y *se los seca* [464], haciendo así oficio de esclavo! ¿Por qué todo esto, Señor? Para enseñarme lo que yo debo hacer.

EMO 13,282,3 Vos mismo me lo declarasteis al terminar esta acción, diciéndonos: *¿Entendéis lo que acabo de hacer con vosotros? Vosotros me llamáis Maestro y Señor, y decís bien, porque lo soy; pues si yo, que soy el Maestro y Señor, os he lavado*

EMO 13,278,3: [461] Cf. Jn 13,1-16. – [462] Cf. Rm 7,24; Gn 2,7; Qo 3,20. – **EMO 13,280,1**: [463] Cf. Sal 51,19. – **EMO 13,282,2**: [464] Cf. Jn 13,1-16.

los pies, debéis también vosotros lavaros los pies los unos a los otros. Porque ejemplo os he dado, para que vosotros lo hagáis como yo os he hecho [465]. Es decir, si yo, siendo Dios y Señor de todas las cosas, me he rebajado hasta *lavaros los pies,* vosotros no debéis tener ninguna dificultad en prestaros unos a otros los servicios más bajos y humildes. Debéis vencer vuestro orgullo viendo y considerando a un Dios humillado.

EMO 13,282,4 Pues, como Vos decís también, *el siervo no es mayor que su señor, ni el discípulo más que su maestro* [466]; y añadís: *seréis felices si comprendéis estas cosas, con tal que las pongáis en práctica* [467].

EMO 13,282,5 Así pues, Señor, os habéis humillado para enseñarme a mí. Para incitarme a que me humille, y a que no tenga vergüenza de servir a los demás, incluso en las cosas más humillantes y más bajas; o a lo menos, a que venza mi vergüenza.

EMO 13,282,6 Vos unís al ejemplo la promesa de que seré *feliz* si quiero aprovecharme de él.

EMO 13,282,7 Oh amable Salvador mío, ¿quién podría no rendirse a tales atractivos y a motivos tan poderosos? Vuestro ejemplo y vuestras promesas arrebatan mi corazón. Quiero humillarme, oh Dios mío, para imitaros y para ser *bienaventurado,* según vuestra promesa. Quiero, pues, *abatirme* con Vos y por amor vuestro.

EMO 13,282,8 Hoy pediré que me manden las cosas más humillantes. Tengo repugnancia a tal o cual cosa.... Si me lo mandaran, me mortificaría mucho. Si me dieran tal oficio..., si me impusieran tal penitencia..., o tal mortificación..., sentiría mucha repugnancia. Dios mío, por vuestro santo amor, expondré y pediré que me ejerciten en ello, para llegar, con este medio, a ser humilde.

EMO 13,282,9 Bendecid, os ruego, estos propósitos, Dios mío, y hacedlos eficaces por vuestra santa gracia.

EMO 14,283

Capítulo 14 *(3)*

De los tres últímos actos [de la segunda parte]

Después de esos tres actos que se refieren a nosotros, se hacen los tres últimos, que son: acto de unión a Nuestro Señor, acto de petición y acto de invocación.

EMO 14,284

[§ 1]
[Del acto de unión a Nuestro Señor.]

Se hace un acto de unión al Espíritu de Nuestro Señor y a las disposiciones con que practicó y enseñó esta virtud, pidiéndole participar de ese Espíritu y de esas disposiciones; suplicándole insistentemente que nos conceda la gracia de practicar esta virtud, no sólo en lo exterior y como los filósofos y la gente del mundo, o por motivos puramente humanos, sino por miradas de fe, y en unión con el Espíritu y las disposiciones de Nuestro Señor, y por las mociones de su gracia.

EMO 14,285 Lo cual puede hacerse así:

EMO 13,282,3: [465] Cf. Jn 13,12-15. – **EMO 13,282,4**: [466] Cf. Jn 13,16. – [467] Cf. Jn 13,17.

EMO 14,285,1 Me uno a Vos, divino Salvador mío, y a las disposiciones interiores con que practicasteis esta santa virtud de la humildad. Cuán anonadado teníais vuestro espíritu y vuestro corazón ante la majestad de vuestro Padre, *cuando estabais postrado a los pies de vuestros apóstoles* [468]. Y qué ardiente deseo de reparar, por tan prodigiosa humillación, el honor de Dios, vuestro Padre, ultrajado por el orgullo del primer hombre y de todos sus descendientes, y por el mío en particular.

Oh, cuán digna era esta reparación de la Majestad divina, capaz de aplacar su cólera y de satisfacer por mi orgullo.

EMO 14,285,2 Os suplico instantemente, Señor, me hagáis partícipe de los sentimientos que entonces teníais. Haced, amable Salvador mío, que tenga los mismos pensamientos y los mismos afectos que Vos. Os ruego que unáis mi espíritu y corazón a los vuestros. Que la unción de vuestra santa gracia me enseñe a ser *humilde de corazón* [469] y a practicar la humildad, no sólo en lo exterior, como las personas del mundo, por política, sino con miras de fe, en unión con vuestro Espíritu, en conformidad con vuestras disposiciones y a imitación vuestra.

EMO 14,285,3 Inclinad y llevad mi corazón al amor y a la práctica de las humillaciones y abyecciones. Que desee ser desconocido, menospreciado y anonadado, para ser *conforme a vuestras humillaciones*, con el fin de que *pueda serlo* también *en vuestra gloria* [470].

EMO 14,286 **[§ 2]**

Del acto de petición.

El acto que sigue al anterior es el acto de petición, por el cual se ruega humildemente a Dios Padre nos conceda la gracia de resolvernos a practicar esta virtud, en unión con Nuestro Señor, *en quien sólo y por cuyo Espíritu nos atrevemos a pedirla y esperamos alcanzarla* [471].

EMO 14,287 Lo cual puede hacerse de esta manera:

EMO 14,287,1 Dios mío, os suplico muy humildemente tengáis a bien concederme vuestra gracia, para andar por el camino de la humildad, siguiendo el ejemplo de vuestro Hijo, Nuestro Señor [472].

Tengo sumo y ardiente deseo de adquirir esta virtud, para seros agradable y atraer a mí vuestro Espíritu Santo, *que no descansa ni se complace sino en los humildes* [473], como Vos mismo lo decís por el profeta Isaías.

EMO 14,287,2 Ayudadme, oh Dios mio, pues conocéis mi flaqueza y mi impotencia para hacer el bien. Haced, con vuestra gracia, que ame y desee las humillaciones y los desprecios; que me aproveche de todas las ocasiones que Vos permitáis que me sucedan, pues son medios necesarios para llegar a ser humilde. *Que a imitación de vuestro amadísimo Hijo, me rebaje delante de todos* y por debajo de todos. *Sea mi gusto el servir a los demás, mirando a todos como a mis señores* [474].

EMO 14,287,3 Os suplico me concedáis esta gracia, oh celestial Padre mío, por *Nuestro Señor*

EMO 14,285,1: [468] Cf. Jn 13,1-16. – **EMO 14,285,2**: [469] Cf. Mt 11,29. – **EMO 14,285,3**: [470] Cf. Flp 3,10. – **EMO 14,286**: [471] Cf. Ef 3,12; Lc 11,3; Jn 15,6; 16,21-26. – **EMO 14,287,1**: [472] Cf. 1P 2,21. – [473] Cf. Is 11,2; 57,15; 66,2. – **EMO 14,287,2**: [474] Cf. Jn 13,12-15; Flp 2,3-4.

y en unión con Él, en quien sólo y por cuyo Espíritu tengo la confianza de pedirlo y la esperanza de obtenerlo de vuestra bondad infinita [475].

EMO 14,288 **[§ 3]**
Del acto de invocación a los santos.

El último acto de esta segunda parte se refiere a los santos a quienes se tiene particular devoción. Lo cual se hace suplicándoles con mucha instancia (sobre todo a los que sobresalieron en la práctica de la virtud sobre la cual se hace oración), que se interesen ante Dios y le pidan para nosotros la gracia de practicar esta virtud, manifestándoles la gran confianza que tenemos en su intercesión.

EMO 14,289 Lo que puede hacerse así:

Invocación a la Santísima Virgen.

EMO 14,289,1 Virgen Santísima, Madre de Dios, que sois la más noble, la más santa, la más perfecta y la más excelente de todas las criaturas, y, sin embargo, os hicisteis *la más humilde, poniéndoos por debajo de todo* [476], por humildad; pero, en recompensa, fuisteis ensalzada hasta la dignidad de Madre de Dios. Os suplico por vuestra santa humildad y por el amor que tenéis a esta virtud, que tengáis la bondad de pedir para mí, a vuestro adorable Hijo, el amor y la práctica de esta virtud, que tanto amasteis siempre y fue la causa de vuestra *elevación* a tan alta gloria.

EMO 14,289,2 Sé que todo cuanto pidáis para mí, me será infaliblemente concedido, porque sois omnipotente con vuestro amado Hijo.

EMO 14,290 ***Invocación a san José.***

EMO 14,290,1 Gran san José, que *siendo de la familia real de David* [477], quisisteis, sin embargo, vivir en una profesión pobre, abyecta y laboriosa [478], por amor de Dios, para quedar oculto y desconocido al mundo, y que por la grandeza de vuestra humildad, merecisteis ser elevado a la dignidad de *esposo de la Madre de Dios* [479], *y considerado como padre del Hijo de Dios hecho hombre* [480],

EMO 14,290,2 os suplico, por el honor divino, tengáis a bien pedir a Dios, junto con vuestra santísima esposa [481], me conceda la gracia de adquirir esta virtud, por medio de la constante fidelidad en practicarla.

EMO 14,291 ***Invocación a san Miguel, al ángel custodio y a los santos del paraíso.***

EMO 14,291,1 Por vuestra profunda *humildad*, oh gran san Miguel, merecisteis ser hecho príncipe de todos los coros angélicos y elevado a la altísima gloria de que gozáis.

EMO 14,291,2 Os suplico me ayudéis con vuestra santa intercesión a obtener y conseguir de Dios esta virtud.

EMO 14,291,3 Oh muy caritativo ángel custodio mío, y vosotros todos, bienaventurados

EMO 14,287,3: [475] Cf. Ef 3,12; Lc 11,3; Jn 15,16; 16,24-26. – **EMO 14,289,1**: [476] Cf. Lc 1,46-55. – **EMO 14,290,1**: [477] Cf. Lc 1,27. – [478] Cf. Mt 13,55. – [479] Cf. Lc 1,27. – [480] Cf. Lc 3,23; 4,22. – **EMO 14,290,2**: [481] Cf. Lc 1,27.

espíritus, que por vuestra humildad merecisteis ser confirmados en gracia y en gloria.

EMO 14,291,4 Santos N. y N., mis gloriosos Patronos; san Juan Bautista, san Pedro, san Pablo (santos de mi devoción N., etc.), que agradasteis a Dios, y merecisteis la riqueza de sus gracias y la gloria donde reináis, por la práctica de todas las virtudes, pero principalmente de la humildad, pongo gran confianza en vuestra intercesión.

EMO 14,291,5 Concedédmela, os suplico, para que con vuestra ayuda, llegue a ser humilde, para gloria de Dios y para conseguir mi salvación.

EMO 14,292 **Continuación de la Explicación del Método.**
Cuando uno se ocupa en la oración sobre una máxima.

En la segunda parte del Método de Oración, también puede uno ocuparse sobre una máxima del Santo Evangelio y tomarla como tema de oración.

EMO 15,293

Capítulo 15 *(1)*

Qué se entiende por máxima *(en EMO 15, 292)*

Se llama máxima a las sentencias o pasajes de la Sagrada Escritura que contienen algunas verdades necesarias a la salvación; palabras interiores que nos dan a conocer lo que debemos hacer o no hacer, lo que debemos estimar o menospreciar, lo que debemos buscar o rehuir, amar u odiar, etc. El Nuevo Testamento está lleno de ellas.

EMO 15,294 Entre estas máximas o sentencias, algunas contienen verdades de precepto, e imponen la obligación de practicar la verdad contenida en esa máxima. Por ejemplo, ésta: *Perdonad y se os perdonará; no juzguéis y no seréis juzgados* [482]. Son máximas de precepto, porque Nuestro Señor manda positivamente practicarlas bajo pena de condenación. Hay otras que son de consejo, es decir, que no se está absolutamente obligado a practicarlas para salvarse, sino que se proponen sólo como medios necesarios para adquirir mayor perfección; como ésta: *Si quieres ser perfecto, vende todo cuanto tienes y dalo a los pobres, y tendrás un tesoro en el cielo; después de esto, ven y sígueme* [483] (Mt 19).

EMO 15,295 Algunas son claras e inteligibles, fáciles de entender; como ésta: *Amad a vuestros enemigos; haced bien a los que os aborrecen; rogad a Dios por los que os persiguen y calumnian* [484], en San Mateo, 5. Otras son oscuras y difíciles de entender, y necesitan explicación; como las siguientes: *Si tu ojo te sirve de escándalo y tropiezo, sácalo y échalo lejos de ti* [485], en San Mateo, cap. 5. *Si alguno viene a mí y no aborrece a su padre y a su madre, etc., no puede ser mi discípulo* [486], en San Lucas, cap. 14. Y otras varias parecidas, que no deben tomarse al pie de la letra.

EMO 15,294: [482] Cf. Lc 6,37. – [483] Cf. Mt 19,21. – **EMO 15,295**: [484] Cf. Lc 6,27-28. – [485] Cf. Mt 5,29. – [486] Cf. Lc 14,26.

EMO 15,296 Hay que comenzar primero por penetrarse interiormente de la necesidad o utilidad de la máxima sobre la cual se quiere hacer oración, por un sentimiento de fe, trayendo a la mente el pasaje de la Sagrada Escritura en que está expresada.

EMO 15,297 Se llama ***espíritu de una máxima*** a la impresión santa y al efecto saludable que debe producir, cuando se medita y entiende debidamente; como en ésta que sirve de tema de oración: ***¿Qué aprovecha al hombre ganar todo el mundo si pierde su alma?***[487], en San Mateo, cap. 16. Esta máxima, bien profundizada y saboreada, convence al entendimiento de que no hay verdadera fortuna si no es ganar la gloria eterna; que sólo se debe considerar provechoso en este mundo lo que puede contribuir a nuestra salvación; y que no hay verdaderos bienes sino en el cielo. Inspira gran desprecio de cuanto aman y buscan los mundanos con tanta pasión. Desprende de los bienes perecederos, engañosos y transitorios de la tierra, para aficionarse sólo a los del cielo, que son verdaderos, permanentes y eternos.

EMO 15,298 El espíritu de esta máxima: ***Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz y sígame***[488], en San Mateo, cap. 16, es hacerse violencia para resistir a la inclinación viciosa que nos lleva a lo malo, y vencer la repugnancia y la dificultad que hallamos en la práctica de la virtud. Recibir con sumisión a la santa voluntad de Dios, y como ***venidas de sus manos***[489], todas las aflicciones, penas y adversidades, y sufrirlas con paciencia, por amor de Nuestro Señor y a imitación suya.

EMO 15,299 El espíritu de esta otra: ***El que quiere salvar su vida la perderá; mas el que perdiere su vida por mí, la conservará para la vida eterna***[490], en San Mateo, cap. 16, consiste en despreciar y rehuir los placeres sensuales, y no buscar las comodidades de la naturaleza; no temer, a lo menos voluntariamente, los sufrimientos y mortificaciones, y menos aún, huir de ellos. Es hacer penitencia de buena gana y sobrellevar los trabajos, sobre todo los que son de obligación e inherentes al propio estado, sin detenerse en el temor que pudiera surgir de perder la salud; antes bien, haciendo de corazón el sacrificio de ella al Señor, animado con estas palabras del Evangelio: ***Que quien perdiere la vida por su amor la conservará***[491].

EMO 15,300 El espíritu de esta máxima era el que hacía correr con tanta alegría al martirio a los primeros cristianos; y el que a los antiguos Padres del desierto les hacía soportar tan excesivas y prolongadas austeridades con tan buen ánimo y constancia. Y Nuestro Señor cumplió con ellos su promesa, no sólo en el cielo, dándoles una vida bienaventurada y eterna, sino también en esta vida, concediendo a la mayoría de ellos vivir hasta una avanzada ancianidad, exenta de enfermedad.

EMO 15,301 Lo mismo sucede con todas las demás máximas, que tienen un espíritu propio y peculiar.

EMO 15,297: [487] Cf. Mt 16,26. – **EMO 15,298**: [488] Cf. Mt 16,24. – [489] Cf. Jb 2,10. – **EMO 15,299**: [490] Cf. Mt 16,2. – [491] Cf. Mt 16,25.

EMO 16,302

Capítulo 16 *(2)*

[De los tres actos que se refieren a Nuestro Señor]

Apoyado así uno en la fe, se hacen en seguida los actos de la segunda parte, de los cuales los tres primeros se refieren a Nuestro Señor, a saber: acto de fe, acto de adoración y acto de agradecimiento.

EMO 16,303 **[§ 1]**
Del acto de fe. ***(en EMO 16,302, título)***

Se hace un acto de fe sobre la máxima, representándose a Nuestro Señor enseñándola y manifestándole que se cree firmemente que Él mismo nos la ha enseñado. Y para mejor persuadirse de esta verdad, hay que traer a la mente el pasaje del Nuevo Testamento en que se contiene esta máxima.

EMO 16,304 Por ejemplo, si se quiere hacer oración sobre la importancia de la salvación, se puede hacer un acto de fe así:

EMO 16,304,1 Creo con todo mi corazón, Señor mío Jesucristo, que Vos sois quien nos habéis enseñado esta máxima: *¿De qué le servirá al hombre ganar todo el mundo, si al fin pierde su alma?*[492]

EMO 16,304,2 Creo esta verdad, oh Dios mío: que no estoy en este mundo más que para trabajar en la salvación de mi alma; y que sólo estoy en la tierra para emplearme en merecer el cielo, *amándoos y guardando vuestros mandamientos*[493].
Vuestro designio al crearme y al llamarme a la religión es que, con el buen uso del tiempo y de las gracias que me dais y por las buenas obras propias de mi vocación, me haga digno (en cuanto de mí dependa, ayudado de vuestra santa gracia), de una vida bienaventurada y eterna. Creo que *aun cuando ganase el mundo entero, si perdiese mi alma, lo pierdo todo*[494].

EMO 16,304,3 Vos sois, oh Dios mío, quien me enseñáis esta verdad. Os suplico que me convenzáis bien de ella, por vuestra gracia y la virtud del Espíritu Santo.

EMO 16,305 Después de haber hecho este acto de fe, hay que permanecer en la disposición interior que debe producir, atento a Nuestro Señor presente, y a esta verdad contenida en la máxima que Él nos enseña, antes de hacer el acto que sigue; y esto más o menos tiempo según la atracción que se sienta. Lo mismo conviene observar en cada acto que se haga, antes de pasar al siguiente.

EMO 16,306 *Puede uno ejercitarse sobre esta máxima con reflexiones continuadas o por simple atención, según la manera que se expuso antes en la explicación del método. Esto se puede aplicar fácilmente al tema presente y a cualquier otro. Por eso no se dirá ahora nada sobre ello.*

EMO 16,307 **[§ 2]**
Del acto de adoración.

Se hace un acto de adoración, rindiendo homenaje a Nuestro Señor enseñando

EMO 16,304,1: [492] Cf. Mt 16,26. – **EMO 16,304,2**: [493] Cf. Jn 14,15. – [494] Cf. Mt 16,26.

esta máxima, manteniéndose con atención en profundo respeto hacia Él.

EMO 16,308 Lo cual puede hacerse de la manera siguiente:

EMO 16,308,1 *Señor mío y Dios mío* [495], os rindo mis humildísimas adoraciones al enseñarme esta máxima, y con ella la importancia de la salvación de mi alma. Escucho con respeto vuestra celestial doctrina, tan necesaria para el conocimiento y para la práctica.

EMO 16,308,2 Os reconozco como un doctor enviado por Dios. En vuestro santo Evangelio me prohibís que *tome el título de doctor*, diciéndome que *el Cristo es el único doctor* [496]. Con san Pedro, confieso *que Vos sois el Cristo, el Hijo de Dios vivo, y que tenéis palabras de vida eterna* [497].

EMO 16,308,3 Os adoro como a tal, con todos los ángeles y hombres; y me anonado a vuestros pies, por el profundísimo respeto que os tengo, y con el cual quiero siempre estar en vuestra santa presencia, y escuchar con humildad y docilidad vuestra santa palabra, *que es la vida de mi alma* [498].

EMO 16,308,4 Adoro esta divina verdad en Vos y fuera de Vos, *como salida de vuestra sagrada boca* [499], para manifestarse a mi espíritu, en el cual os suplico la imprimáis profundamente, y también en mi corazón.

EMO 16,309 **[§ 3]**
Del acto de agradecimiento.

Se hace este acto dando gracias a Nuestro Señor por la bondad que tuvo con nosotros al enseñarnos esta máxima para nuestra instrucción y nuestra santificación,

EMO 16,310 de esta manera:

EMO 16,310,1 Cuán agradecido os estoy, oh Dios mío, por la bondad que tuvisteis al enseñarnos esta máxima, por la cual nos dais a conocer cuán importante es nuestra salvación. Semejante verdad no podía enseñárnosla dignamente sino un Maestro como Vos, Señor, *que os dignasteis bajar del cielo a la tierra* [500], *para manifestárnosla* [501], *para disipar nuestras tinieblas, y hacernos partícipes de vuestra luz admirable* [502].

EMO 16,310,2 Os doy gracias por ello con todo mi corazón y con toda mi alma, divino Maestro mío.

EMO 16,310,3 Y para manifestaros mi gratitud, voy a pensar únicamente en salvar mi alma, trabajando fielmente en su santificación, por los medios que Vos me enseñáis.

EMO 16,310,4 Asistidme, a este efecto, Dios mío, con vuestra santa gracia, pues reconozco que *sin ella no puedo nada* [503].

EMO 16,308,1: [495] Cf. Jn 20,28. – **EMO 16,308,2**: [496] Cf. Mt 23,10. – [497] Cf. Mt 16,16; Jn 6,69. – **EMO 16,308,3**: [498] Cf. Jn 6,63. – **EMO 16,308,4**: [499] Cf. Mt 4,4. – **EMO 16,310,1**: [500] Cf. Jn 3,13; 6,38. – [501] Cf. Jn 1,9. – [502] Cf. 1Jn 2,9. – **EMO 16,310,4**: [503] Cf. Jn 15,5.

EMO 17,311

Capítulo 17 *(3)*

[De los tres actos que se refieren a nosotros]

Después de esos tres actos se hacen los siguientes, referentes a nosotros, a saber: acto de confusión, acto de contrición y acto de aplicación.

EMO 17,312 **[§ 1]**
Del acto de confusión. ***(en EMO 17,311, título)***

El primer acto se hace reconociendo uno delante de Dios cuánta confusión debe tener por no haberse esforzado hasta el presente, o al menos no tanto como hubiera debido, en adquirir el espíritu de esta máxima y practicarla; pensando en las principales ocasiones que se tuvieron, o en las que se faltó, de comportarse según el espíritu de esta máxima, para sentir mayor confusión por ello.

EMO 17,313,1 Dios mío, qué confuso estoy cuando reflexiono en vuestra santa presencia sobre cuán poco conforme ha sido mi conducta al espíritu de esta máxima, desde que, con el uso de mi razón, aprendí por vuestra santa doctrina, que Vos me creasteis y me pusisteis en este mundo sólo para que me aplicara a conoceros, amaros y serviros, cumpliendo vuestra santa voluntad, observando vuestros divinos mandamientos y las obligaciones de mi estado.

EMO 17,313,2 Cuántas veces me ha sucedido exponerme con ligereza a *perder eternamente mi alma, no por ganar todo el mundo* [504], sino por gozar de un vil, vergonzoso y corto placer, de un honor ridículo, de una satisfacción pasajera y de un interés baladí. Reconozco y confieso, oh Dios mío, que esto me ha sucedido en muchas ocasiones, y particularmente en tales y tales... ¡Cuánta vergüenza siento, oh divino Salvador mío!

EMO 17,313,3 Os suplico que ella me ayude a satisfacer a vuestra justicia.

EMO 17,314 **[§ 2]**
Del acto de contrición.

Se hace un acto de contrición pidiendo perdón a Dios por las faltas que se han cometido contra el espíritu de esta máxima, formando el propósito de ser en adelante más fiel para adquirir su espíritu,

EMO 17,315 de esta manera:

EMO 17,315,1 Oh *Señor mío y Dios mío*, en el dolor que siento por haber tenido una conducta tan contraria al espíritu de esta santa máxima, os pido muy humildemente perdón.

EMO 17,315,2 Estoy lleno de pesar, y tanto más, cuanto que reconozco haberos desagradado y ofendido mucho en esto, pues, descuidando mi salvación, he despreciado vuestra divina Majestad, vuestra benevolencia y vuestra amistad, que debía estimar infinitamente y *preferir a todos los honores, placeres y bienes de la tierra* [505].

EMO 16,313,2: [504] Cf. Mt 16,26. – **EMO 17,315,2**: [505] Cf. Lc 6,24-26.

EMO 17,315,3 Perdonadme, Señor, si os place, tan mal proceder. Lo detesto con toda mi alma.

EMO 17,315,4 Os prometo, Dios mío, anteponer la salvación a todas las cosas, para conservar vuestra gracia y vuestro amor; lo único que deseo. En adelante, en todas las ocasiones, diré con aquel antiguo solitario: Quiero salvar mi alma.

EMO 17,315,5 Necesito vuestra santa gracia, divino Salvador mío; ***sin ella, no puedo nada*** [506]. Os la pido muy humildemente, por el deseo que Vos mismo tenéis de mi salvación.

EMO 17,316 **[§ 3]**
Del acto de aplicación.

Este acto se hace aplicándose a sí mismo la máxima, considerando delante de Dios la mucha necesidad que se tiene de penetrarse de su espíritu; prestando atención a las ocasiones en que se puede y debe ejercitar; adoptando los medios adecuados y particulares para ello.

EMO 17,317 Lo cual puede hacerse así:

EMO 17,317,1 Cuán deudor os soy, Señor mío Jesucristo, por la bondad que tuvisteis *al venir del cielo a la tierra* [507] para enseñarme una verdad tan importante para mi alma.

EMO 17,317,2 Reconozco la gran necesidad que tengo de impregnar mi espíritu y mi corazón de esta divina máxima; tanto más cuanto que, si descuido el practicarla, me perderé, como me lo advierte vuestro siervo Moisés con estas palabras: *El Señor vuestro Dios os suscitará de entre vuestros hermanos un profeta semejante a mí; escuchad cuanto os diga; cualquiera que rehusare oírle, será exterminado de en medio del pueblo* [508].

EMO 17,317,3 *Vos sois, Señor, ese divino Profeta* [509], cuyas palabras son espíritu y vida, que dan el Espíritu de Dios, y la vida eterna a quienes las escuchan con humildad y docilidad *y las practican fielmente* [510].

EMO 17,317,4 Comprendo, oh Dios mío, que si pierdo mi alma, lo pierdo todo; y que si la salvo, todo lo gano. Por lo tanto, no quiero preferir nunca nada a mi salvación.

EMO 17,317,5 Y desde hoy, si me apremia desordenadamente el deseo de aprender las cosas exteriores, como la escritura, la aritmética y otras cosas semejantes, aunque sean necesarias o convenientes a mi empleo, y aunque tenga permiso para dedicarme a ellas, me convenceré de que esto no se debe comparar, y menos preferir, a los ejercicios espirituales, que se establecen para procurar mi salvación. Si este deseo o pensamiento me induce a emplear en ello el tiempo, o parte del tiempo, de los ejercicios espirituales, me diré a mí mismo: *¿de qué me servirá llegar a ser* uno de los más expertos en esto *y perder mi alma* [511], al descuidar lo que puede procurar su salvación?

EMO 17,317,6 Si el afán de procurar el bien temporal de la casa me lleva a emplear en ello, sin absoluta necesidad o sin orden de la santa obediencia, el tiempo de la lectura espiritual, la oración, etc.;

EMO 17,317,7 si la codicia me impulsa a recibir alguna cosa de los alumnos o de sus padres,

EMO 17,315,5: [506] Cf. Jn 15,5. – **EMO 17,317,1**: [507] Cf. Jn 3,13; 6,38. **– EMO 17,317,2**: [508] Cf. Hch 3,22-23; Dt 18,15-19. – **EMO 17,317,3**: [509] Cf. Jn 6,63. – [510] Cf. Lc 8,21; 11,28. – **EMO 17,317,5**: [511] Cf. Mt 16,26.

contra las Reglas y los votos, me armaré con este pensamiento: *¿De qué me serviría ganar el mundo entero, si después de todo pierdo mi alma?*[512]

EMO 17,317,8 Si, incluso, el pretexto de un celo indiscreto y mal ordenado, me inclina a trabajar en la salvación de los demás de manera perjudicial para la mía, me valdré, para rechazar a este enemigo, del arma espiritual que mi Salvador me pone en las manos: *¿De qué me serviría ganar el mundo entero* y procurar la salvación de todas las almas, *si con todo esto pierdo la mía?*[513]

EMO 17,317,9 Concededme, os suplico, amado Jesús mío, vuestro Espíritu Santo y vuestra gracia, para ayudarme en mi gran flaqueza.

EMO 18,318

Capítulo 18 *(4)*

De los tres últimos actos [de la segunda parte] y en primer lugar del de unión

Los tres últimos actos de esta segunda parte son el acto de unión a Nuestro Señor, el acto de petición y el acto de invocación a los santos.

EMO 18,319

[§ 1]
[Del acto de unión a Nuestro Señor.]

El acto de unión a Nuestro Señor se hace uniéndose a su Espíritu y a las disposiciones interiores con que enseñó esta máxima; pidiéndole participar de ese Espíritu y de esas disposiciones; suplicándole insistentemente nos conceda la gracia de entrar en el espíritu y en la práctica de esta máxima,

EMO 18,320 de la manera siguiente:

EMO 18,320,1 Divino Maestro mío, concededme, os suplico, la gracia de unirme a vuestro espíritu y a vuestras disposiciones interiores con que enseñasteis esta gran verdad, *que de nada sirve ganar el mundo entero si se pierde el alma*[514].

EMO 18,320,2 Qué aversión tenía vuestro Santo Espíritu a todas *las vanidades del mundo* y a *los placeres de esta miserable vida*[515].
Qué desprecio teníais Vos a las grandezas perecederas. Buena prueba disteis de ello, pues pudiendo gozar de estas cosas, *poseer y disponer de reinos, de imperios*[516], y de todo cuanto contiene el universo, pues sois verdaderamente señor y dueño soberano de todas las cosas, *huisteis y os ocultasteis cuando la gente quiso proclamaros rey*[517]; para enseñarnos, con vuestro ejemplo, lo mismo que con vuestras palabras, a despreciar todo lo que pasa con el tiempo y a cuidarnos sólo de lo que puede contribuir a la salvación de nuestras almas.

EMO 18,320,3 Me uno a Vos, amable Salvador mío, y a vuestros sentimientos. Os suplico que vuestro espíritu y corazón divino enseñen a mi espíritu y a mi corazón el desprecio de todo lo que el ciego mundo estima y busca con tanto afán.

EMO 18,320,4 Decid a mi alma con una palabra interior, poderosa y eficaz: *¿De qué sirve al hombre ganar, etc.?*[518]; y con vuestro profeta Samuel: *Hablad, Señor, que vuestro siervo escucha*[519].

EMO 17,317,7: [512] Cf. Mt 16,26. – **EMO 17,317,8**: [513] Cf. Mt 16,26. – **EMO 18,320,1**: [514] Cf. Mt 16,26. – **EMO 18,320,2**: [515] Cf. Lc 6,24-26. – [516] Cf. Mt 4,8-9; Lc 4,5-7. – [517] Cf. Jn 6,15. – **EMO 18,320,4**: [518] Cf. Mt 16,26. – [519] Cf. 1S 3,10.

EMO 18,321 **[§ 2]**
Del acto de petición.

Se hace un acto de petición suplicando muy humildemente a Dios Padre se digne darnos la gracia de entrar en el espíritu y en la práctica de esta máxima, y que nos la conceda en unión a Nuestro Señor.

EMO 18,322 Lo cual puede hacerse de la manera siguiente:

EMO 18,322,1 Eterno Padre celestial, que en atención a *vuestro amadísimo Hijo* [520], habéis querido permitirme que os llame *Padre mío;* me tomo ahora *la confianza* [521] *en nombre de ese querido Hijo* [522], *de pediros* con toda humildad el espíritu de esta máxima, que tuvo a bien enseñarnos este divino maestro.
Vos nos dijisteis, *cuando se transfiguró en el Tabor, que era vuestro Hijo amado, en quien os complacíais únicamente* [523], y nos mandasteis *escucharlo,* como a nuestro Maestro, que nos enseña la *verdad y el camino* que conduce a la *vida* [524] verdadera.

EMO 18,322,2 Os ruego, oh Dios mío, por la bondad que tenéis de querer ser mi Padre, que me concedáis el espíritu de inteligencia y la docilidad de corazón [525], para recibir su santa doctrina en el fondo de mi alma.

EMO 18,322,3 Os suplico, que con vuestro divino dedo *(que es el Espíritu Santo* [526]) grabéis esta divina máxima en lo más secreto de mi corazón: *¿De qué sirve al hombre ganar el mundo entero, si pierde su alma?* [527], para que no *busqu*e ni desee *sino el reino de Dios y su justicia* [528], por medio de la práctica de las virtudes; y que me concedáis esta gracia *en unión con Nuestro Señor y por Nuestro Señor, en quien sólo y por cuyo Espíritu, me atrevo a pedírosla, con la esperanza de alcanzarla de vuestra bondad* [529].

EMO 18,323 **[§ 3]**
Del acto de invocación a los santos.

El acto de invocación se hace rogando a los santos de nuestra especial devoción, y sobre todo a los que mejor y más perfectamente practicaron esta máxima, se interesen ante Dios y le pidan para nosotros el espíritu y la práctica de la misma.

EMO 18,324,1 Santísima Virgen y digna Madre de Dios, que todo lo podéis ante vuestro amadísimo Hijo, alcanzadme, os suplico, de su divina misericordia, esta gracia: que desprecie todas las cosas dañosas para la salvación de mi alma. Que prefiera mi salvación a todos los bienes de la tierra.

EMO 18,324,2 Gran san José, santo ángel custodio mío, santos patronos míos N. N.; santos apóstoles, *que lo dejasteis todo para seguir a Nuestro Señor* [530], particularmente vosotros, *san Mateo y san Bernabé* [531]; gloriosos mártires, que preferisteis morir en los mayores tormentos antes que exponeros a perder vuestra alma; y vosotros, santos anacoretas y religiosos, que despreciasteis el mundo, sus

EMO 18,322,1: [520] Cf. Mt 3,17; 17,5. – [521] Cf. Ga 4,5-6. – [522] Cf. Jn 15,16. – [523] Cf. Mt 17,5. – [524] Cf. Jn 14,6. – **EMO 18,322,2**: [525] Cf. Sb 9,1-11. – **EMO 18,322,3**: [526] Cf. Lc 11,20. – [527] Cf. Mt 16,26. – [528] Cf. Mt 6,33. – [529] Cf. Ef 3,12; Lc 11,13; Jn 16,24-26; 15,16. – **EMO 18,324,2**: [530] Cf. Mt 19,27. – [531] Cf. Lc 5,28; Hch 4,36-37.

bienes y sus esperanzas, por amor de Dios y para asegurar vuestra salvación;

EMO 18,324,3 Os ruego me alcancéis del Señor los mismos sentimientos de que vosotros, por su gracia, estuvisteis colmados.

EMO 18,324,4 Tengo suma confianza en vuestra intercesión.

EMO 19,325 **Advertencia**

Como la primera y la segunda partes del Método de Oración contienen nueve actos, este crecido número podría tal vez estorbar a los que queriendo insistir en la segunda parte no encontrasen tiempo suficiente para ello. Se proponen aquí algunos medios.

EMO 19,326 El primero, es hacer los actos de la primera parte de forma reducida y con pocas palabras, deteniéndose en ellos muy poco tiempo. Por ejemplo, el acto de fe de la presencia de Dios: Dios mío, estáis presente en mí, como en vuestro templo; y luego permanecer un rato recogido y atento a Dios presente en uno. El acto de adoración: Dios mío, os adoro; y permanecer por el espacio de un *Pater noster*, adorando a Dios interiormente, con reverencia. El acto de agradecimiento: Dios mío, os doy gracias; y quedar más o menos el mismo tiempo en un sentimiento de gratitud. Y así en los demás actos.

EMO 19,327 El segundo, integrar en un solo acto el sentimiento interior de todos los demás, implícitamente, es decir, no separados ni actualizados por actos formales y verbales; y poniéndose delante de Dios en espíritu de adoración interior, por simple mirada de fe de su santa presencia, de su suprema grandeza e infinita excelencia; de agradecimiento por sus beneficios; de humildad por nuestra bajeza y nada; de confusión y contrición por nuestros pecados; de aplicación, de unión e invocación, a vista de la necesidad que tenemos de los méritos de Nuestro Señor, de estar unidos a Él y de ser guiados por su Espíritu; pidiendo estas cosas con un deseo del corazón, expuesto sencillamente ante los ojos de Nuestro Señor. Se puede hacer todo esto y otros varios actos, como de esperanza, de amor, o de resignación, en muy poco tiempo, como de un miserere más o menos. Este proceder es fácil para quien es verdaderamente interior, que camina lo mejor que puede en la presencia de Dios, que mantiene bien recogidos siempre los ojos y la mente, que es estricto en el silencio, que no se ocupa sino de lo que le concierne y que es sumiso a la obediencia.

EMO 19,328 El tercero, hacer únicamente el acto de la presencia de Dios y el de adoración, pasando en seguida a la segunda parte, omitiendo los demás actos.

EMO 19,329 El cuarto, no empeñarse en hacer todos los actos de la segunda parte en la misma oración, sino sólo dos o tres, o incluso sólo uno, en el cual se ejercitará uno, haciendo así todos, sucesivamente, en oraciones distintas; repitiendo brevemente los que se hubieren hecho en la oración u oraciones anteriores, o incluso omitiéndolos del todo, para pasar de inmediato a aquellos o a aquel que se quiere ejercitar. Este modo de proceder, además, parece útil para captar mejor el sentido y el espíritu de los actos, y penetrarse más interiormente de ellos; cuidando, sin embargo, de tomar las resoluciones o renovar las que se hubieren tomado anteriormente, que pueden repetirse durante varios días, sobre

todo cuando se nota que no se han cumplido bien o que todavía se tiene necesidad de ellas.

EMO 19,330 Finalmente, el quinto se refiere a cuando uno se siente interior y suavemente atraído por algo que no se había propuesto, como al amor de Dios; a manifestarle su confianza o su sumisión; a pedirle algo con instancia y confianza, para sí o para otro; o a reflexionar sobre alguna palabra de Dios. Hay que seguir esa atracción u otra parecida, según Dios, la fe y la perfección del propio estado. Hay que seguirla, digo, en la medida que plazca a Dios mantenernos en ella, pues es una señal de que Dios pide entonces eso. Lo cual se advierte cuando uno sale de la oración con un deseo renovado de cumplir bien su deber por amor de Dios y para complacerle.

EMO 19,331 Esta segunda parte puede servir también para hacer oración sobre las postrimerías, sobre los pecados, sobre alguno de nuestros mandamientos, etc.

EMO 19,332

Explicación de la tercera parte del Método de Oración, que consta de tres actos

El primero es la revisión de lo que se ha hecho en la oración. El segundo, un acto de agradecimiento. El tercero, un acto de ofrecimiento. Todo esto debe hacerse en poco tiempo.

EMO 20,332

[§ 1]
Acto de revisión.

Esta revisión se hace repasando en la mente las principales cosas que se han hecho en la oración, los sentimientos que Dios nos ha comunicado en ella y que nos parezcan los más prácticos y de más diversa aplicación, pasando luego a los frutos que podemos sacar de ello.

EMO 20,334 Lo cual puede hacerse así:

EMO 20,334,1 ¿Qué he realizado, Dios mío, en mi oración?

EMO 20,334,2 Comencé poniéndome en la santa presencia de Dios, considerándolo, por ejemplo, en mí mismo como en su reino. He tributado mis homenajes a Dios, con un acto de adoración, etc.

EMO 20,334,3 Me he ocupado en tal tema, por ejemplo, esta máxima: *¿De qué serviría al hombre,* etc.?

EMO 20,334,4 He concebido tales buenos sentimientos, por ejemplo, que *si perdiese mi alma, lo perdería todo* [532]; que no debo jamás preferir nada a mi salvación. Estos sentimientos no pueden serme sino muy útiles y provechosos en mi estado.

EMO 20,334,5 He tomado tales resoluciones... Si uno no las hubiese tomado todavía, debería, al menos, tomarlas ahora.

EMO 18,334,4: [532] Cf. Mt 16,26.

EMO 20,335 **[§ 2]**
Del acto de agradecimiento.

Este acto se hace dando gracias a Dios por los favores que se han recibido de Él en la oración, por los buenos sentimientos que en ella nos ha transmitido, y por los afectos que nos ha hecho concebir para bien de nuestra alma, y para nuestro progreso en la virtud.

EMO 20,336 Lo cual puede hacerse así:
Dios mío, os doy gracias con todo mi corazón por los favores que he recibido de vuestra divina bondad en la oración; por los buenos sentimientos que en ella me habéis transmitido; por los afectos que me habéis concedido que concibiera en ella, particularmente por tales y tales...; y por las resoluciones que en ella he formado para bien de mi alma, y para mi progreso en la virtud y en la perfección.

EMO 20,337 **[§ 3]**
Del acto de ofrecimiento.

Se hace, en fin, este último acto, ofreciendo a Dios nuestra oración, las resoluciones que en ella hemos tomado, y las disposiciones en que estamos de cumplirlas; *ofreciéndonos también nosotros mismos a Dios* [533], con todas nuestras acciones y toda nuestra conducta durante el día,

EMO 20,338 de esta forma:

EMO 20,338,1 Dios mío, os ofrezco mi oración, las resoluciones que Vos me habéis concedido la gracia de tomar en ella, y la disposición en que estoy de cumplirlas.

EMO 20,338,2 Os suplico muy humildemente que os dignéis bendecirlas y concederme la gracia de ser fiel para ponerlas en práctica.

EMO 20,338,3 *Me ofrezco también yo mismo a Vos, Dios mío* [534], con todas mis acciones y toda mi conducta durante el día.

EMO 20,338,4 Os suplico, Dios mío, que aceptéis el deseo que tengo, de sólo agradaros y de glorificaros perfectamente, cumpliendo incesantemente vuestra santa voluntad.

EMO 20,339 ***Invocación a la Santísima Virgen.***

Se concluye la oración poniendo bajo la protección de la Santísima Virgen cuanto en ella se ha hecho, concebido y resuelto, para que lo ofrezca a su queridísimo Hijo, y para que por este medio alcancemos de Él las gracias necesarias para practicar la virtud o la máxima sobre la cual hemos hecho oración.

EMO 20,340 Lo cual puede hacerse de la manera siguiente:

EMO 20,340,1 Virgen Santísima, dignísima Madre de Dios, que sois también mi buena madre y mi abogada, mi refugio y mi protectora, me dirijo a vos con profunda humildad, como a aquella en quien, después de Dios, pongo toda mi confianza, para suplicaros os dignéis recibir bajo vuestra protección mi oración, mis resoluciones y todo cuanto en ella he concebido.

EMO 18,337: [533] Cf. Rm 12,2. – **EMO 18,338,3**: [534] Cf. Rm 12,2.

EMO 20,340,2 Os suplico muy humildemente echéis sobre todo ello vuestra santa bendición, y me obtengáis la de vuestro amadísimo Hijo; dignaos presentarle ofrenda de todo ello y pedirle que me conceda, en atención a Vos, las gracias que necesito para cumplir mis resoluciones, practicar la virtud (o la máxima) sobre la cual he hecho oración, para mayor gloria de Dios, para honra vuestra y para mi salvación.

Sub tuum praesidium..., o bien: *O Domina mea...*

Fin.

Índice

EXPLICACIÓN DEL MÉTODO DE ORACIÓN MENTAL

EMO

Capítulo 1. De la oración mental en general y de la disposición del alma para la oración 203
Capítulo 2. Explicación de la manera de ponerse en la presencia de Dios 204
§ 1. Primer modo de ponerse en la santa presencia de Dios en el lugar donde uno está, considerando a Dios presente en todas partes 205
§ 2. Segundo modo de ponerse en la santa presencia de Dios en el lugar en que uno está, considerando a Nuestro Señor presente en medio de los que están reunidos en su nombre 206
§ 3. Del primer modo de considerar a Dios presente en nosotros mismos: en cuanto no subsistimos sino en Dios 208
§ 4. Segundo modo de considerar a Dios presente en nosotros mismos: por su gracia y por su Espíritu. 210
Modo de ocuparse en la oración considerando a Dios en nosotros mismos como en su Templo 212
§ 5. Primera manera de ponerse en la santa presencia de Dios en la iglesia: considerándola como la casa de Dios. 212
§ 6. Segunda manera de ponerse en la santa presencia de Dios en la iglesia, considerando a Nuestro Señor en el Santísimo Sacramento del Altar 214
Modo de ejercitarse, en la iglesia, sobre la presencia de Jesucristo, que habita de continuo en el Santísimo Sacramento del Altar 215
Capítulo 3. Diferentes modos de ocuparse sobre la presencia de Dios. 216
§ 1. Por medio de reflexiones múltiples. Que las reflexiones que se hacen sobre la presencia de Dios no han de tener por objeto más que un mismo modo de presencia de Dios. 216
§ 2. Mediante reflexiones cortas prolongadas durante mucho tiempo.
Modo de ocuparse en la santa presencia de Dios por medio de pasajes de la Sagrada Escritura y reflexiones sobre los mismos 217
§ 3. De la aplicación a la presencia de Dios por simple atención 218

Explicación de la primera parte del Método de Oración. 221

Capítulo 4. De los tres actos que se refieren a Dios 221
§ 1. Del acto de fe. De las diferentes maneras de hacer los actos de fe según los diversos modos de ponerse en la presencia de Dios. 222

Del acto de fe sobre la presencia de Dios, considerado en el lugar en que se está, porque El está en todas partes 222
Del acto de fe sobre la presencia de Nuestro Señor presente en medio de aquellos que se reúnen en su nombre 223
Del acto de fe sobre la presencia de Dios en nosotros, para hacernos subsistir 223
Del acto de fe sobre la presencia de Dios en nosotros como en su reino. . . . 223
Del acto de fe sobre la presencia de Dios en la iglesia 225
Del acto de fe sobre la presencia de Dios en el Santísimo Sacramento 225
De las reflexiones que se pueden hacer sobre la presencia de Dios. 225
§ 2. Del acto de adoración 227
§ 3. Del acto de agradecimiento. 227
Capítulo 5. De los tres actos que se refieren a nosotros mismos y en primer lugar del acto de humildad 228
§ 1. Del acto de humildad 229
§ 2. Del acto de confusión 230
§ 3. Del acto de contrición. 230
Capítulo 6. De los tres actos que se refieren a Nuestro Señor 232
§ 1. Del acto de aplicación. 232
§ 2. Del acto de unión con Nuestro Señor 233
§ 3. Del acto de invocación al Espíritu de Nuestro Señor 234

Explicación de la segunda parte del Método de Oración. Ejercitándose sobre el tema de un misterio 235

Capítulo 7. Qué son los misterios y el espíritu de los misterios 235
Capítulo 8. De los tres actos que se refieren a Nuestro Señor 237
§ 1. Del acto de fe sobre un misterio 237
Modo de ocuparse en este acto de fe 237
Otro modo de ejercitarse en este acto de fe, es considerar a Nuestro Señor como hijo del hombre para hacernos hijos de Dios. 238
Cómo puede uno conversar con la Santísima Virgen en la oración con relación al misterio precedente 239
Frutos que se deben sacar. 240
Modo de conversar con Nuestro Señor, considerando que nace en este mundo para destruir el pecado. 240
Confianza 241
El amor a Jesús Niño 241
Reflexiones cortas y continuadas por largo tiempo 242
Aplicación por simple atención 243
§ 2. Del acto de adoración 243
Otra manera de adorar a Nuestro Señor niño en los brazos de su santa madre 244
Acto de homenaje a la Virgen Santísima, como madre de Dios 244
§ 3. Del acto de agradecimiento. 245
Capítulo 9. De los tres actos que se refieren a nosotros, y en especial del de confusión. 246
§ 1. Del acto de confusión 246
§ 2. Del acto de contrición. 247

§ 3. Del acto de aplicación 247
Modo de proponerse estas prácticas 248
Capítulo 10. De los tres últimos actos de la segunda parte 249
§ 1. Del acto de unión a Nuestro Señor 249
§ 2. Del acto de petición 250
§ 3. Del acto de invocación a los santos 251
Invocación a San José 252
Invocación a los santos ángeles y a los pastores 253
Invocación al ángel custodio y a los santos patronos, etc. 253
Continuación de la explicación del Método. Cuando se hace la aplicación en la oración sobre el tema de una virtud en particular 253
Capítulo 11. Qué se entiende por virtud. 254
Capítulo 12. De los tres actos que se refieren a Nuestro Scñor 255
§ l. Del acto de fe 255
Modo de hacer un acto de fe sobre la virtud de la humildad, considerando a Nuestro Señor enseñándonosla con sus palabras 255
Modo de ejercitarse sobre el acto de fe (con reflexiones numerosas) 255
Modo de ejercitarse sobre el acto de fe (con pocas reflexiones continuadas largo tiempo) 256
Ejercitarse en la oración por simple atención 257
§ 2. Del acto de adoración 257
§ 3. Del acto de agradecimiento 258
Capítulo 13. De los tres actos que se refieren a nosotros 258
§ 1. Del acto de confusión 258
§ 2. Del acto de contrición 259
§ 3. Del acto de aplicación 259
Capítulo 14. De los tres últimos actos [de la segunda parte.] 260
§ 1. Del acto de unión a Nuestro Señor 260
§ 2. Del acto de petición 261
§ 3. Del acto de invocación a los Santos 262
Invocación a la Santísima Virgen 262
Invocación a san José 262
Invocación a san Miguel, al ángel custodio y a los santos del paraíso 262
Continuación de la Explicación del Método. Cuando uno se ocupa en la oración sobre una máxima 263
Capítulo 15. Qué se entiende por máxima 263
Capítulo 16. De los tres actos que se refieren a Nuestro Señor 265
§ 1. Del acto de fe 265
§ 2. Del acto de adoración 265
§ 3. Del acto de agradecimiento 266
Capítulo 17. De los tres actos que se refieren a nosotros 267
§ 1. Del acto de confusión 267
§ 2. Del acto de contrición 267
§ 3. Del acto de aplicación 268
Capítulo 18. De los tres últimos actos de la segunda parte. y en primer lugar del de unión 269
§ 1. Del acto de unión a Nuestro Señor 269
§ 2. Del acto de petición 270
§ 3. Del acto de invocación a los santos 270

Advertencia 271

Explicación de la tercera parte del Método de Oración, que consta de tres actos 272

§ 1. Acto de revisión 272
§ 2. Del acto de agradecimiento. 273
§ 3. Del acto de ofrecimiento. 273
Invocación a la Santísima Virgen 273